

نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے

# دوسروں پر جاڈو کیجیئے

www.PdfStuff.net

از: ڈیل کارنگی

مترجم: شاہین اقبال

# فہرست

صفحہ نمبر	عنوان
5	ذاتی سحر
6	مسکراہٹ
7	خوش خیالی
8	دوسروں کا خیال رکھیے
9	تعریف و توصیف
9	دلچسپ گفتگو
10	احساس کتری سے نجات
11	طور طریق
11	انسانی فطرت کا ادراک
12	دوسروں کی ہمت افزائی
13	فوری اشتعال
15	نام یاد رکھیے
16	اپنی ذات کی اہمیت
19	دوسروں کو بولنے دیجئے
20	دوسروں کی خواہش کا احترام
21	دوسروں کی خدمت نہ کریں
23	نکتہ چینی کا خوبصورت انداز
24	بد مزاجی نہیں خوش کلامی
32	نصیب العین کا تعین

صفحہ نمبر	عنوان
33	تصورات کی اہمیت
34	تفنی ذوق اور کشیدگی
34	مصلحت اندیشی
39	کیا غصے پر قابو پایا جاسکتا ہے؟
40	دباؤ
51	تعصب
52	تعصب
53	تعصب کی ماہیت
53	تعصب کی ابتدا
55	تعصب میں انفرادی اختلافات
56	تعصب کا خاتمہ
56	خود کو مشورہ دینا سیکھئے
63	جب کوئی پیارا بچھڑ جائے
66	ڈپریشن اور بے حسی
67	صد مہ
67	صد مہ کا اظہار
68	ڈپریشن اور بے حسی
68	زندگی سے پیار کریں
69	افیت پسند افراد
74	کامیابی آپ کی نظر ہے
77	ذات کی انفرادیت
77	احساس کمتری سے گریز



## ذاتی سحر

ذاتی سحر اور کشش ان تمام صفات کا مجموعہ ہے جنہیں عام طور پر پسند کیا جاتا ہے ممکن ہے آپ بہت زیادہ ذہین یا دلکش نہ ہوں لیکن اگر آپ کی ذات سحر انگیز ہے تو آپ ہر جگہ مقبول ہوں گے اور ہر جگہ جان محفل بن جائیں گے۔ کچھ لوگ فطری طور پر سحر انگیز ہوتے ہیں لیکن عام طور پر اس خوبی کو اجاگر کرنا پڑتا ہے۔ ذرا خود اپنے بارے میں اندازہ لگائیے کہ آپ میں ذاتی سحر پایا جاتا ہے یا نہیں؟

ذاتی سحر ایک بالکل علیحدہ شے ہے اور حسن و خوبصورتی ایک دوسری چیز، دنیا میں بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کی ذات میں بلا کا عر ہے لیکن اس کے باوجود وہ خوش شکل اور بلا قامت نہیں۔ عام طور پر لوگ سب سے زیادہ انسان کی ظاہری وضع قطع سے متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا سب سے پہلے اپنے لباس کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہمیشہ اپنی بساط کے لحاظ سے بہترین لباس پہننا چاہیے۔ عمدہ ملبوسات پر جو کچھ خرچ ہو گا وہ کبھی رائیگاں نہیں جائے گا۔ اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ آپ کا لباس میلا کچھلا اور گرد آلود نہ ہو۔ کپڑے باقاعدگی سے برابر دھلتے رہیں۔ گھٹس کے کالر اور کٹوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے اگر پینہ بہت زیادہ آتا ہے تو اس کے لیے خوشگوار اور بھیننی بھیننی مہک والے سینٹ یا عطر کا استعمال کرنا چاہیے۔ جوتوں کی مرمت اور صفائی کا خیال رکھنا بھی بے حد ضروری ہے۔

جسم کی صفائی کے لیے غسل کرنا نہایت ضروری ہے۔ دن میں کم از کم دو بار

دانتوں کی صفائی بھی لازمی ہے۔ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں یا پان کھاتے ہیں تو آپ کے لیے یہ بھی لازمی ہے کہ آپ اپنے منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ اگر کہیں آپ کے منہ سے بد بو آگئی تو پلک جھپکتے میں آپ کا سارا ذاتی سحر ٹوٹ جائے گا۔

اپنے سر کے بالوں کو ہمیشہ درست رکھیے۔ خوب اچھی طرح سے انہیں برش کیجیے اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی طرف توجہ کیجیے ناخنوں کو برابر تراشتے رہیے اور ان کی صفائی کا خیال رکھیے۔ اسی طرح اپنے ہاتھوں کو بھی اپنے کام کی مناسبت سے حتی الامکان صاف رکھیے۔ دراصل ہمارے جسم کی بھی ایک زبان ہوتی ہے۔ ہمارے بیٹھنے کا انداز کھڑے ہونے کا انداز، گفتگو کرنے کا انداز یہ سب کچھ ہماری شخصیت کی ترجمانی کرتا ہے۔ یہ الفاظ دیگر ہمارا جسم ہمارے مزاج کے بارے میں بتاتا ہے۔ جب ہم اچھے موڈ میں ہوں تو ہمارے چہرے سے اطمینان جھلکتا ہے۔ غصے میں ہوں تو چہرے سے وحشت عیاں ہوتی ہے۔ با اثر افراد ہمیشہ مسکراتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ وہ نرمی سے کام لیتے ہیں۔ اپنے ماتحتوں کے ساتھ بھی خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان کے چہرے سے اطمینان نکلتا ہے۔ ان کو اپنے اوپر اعتماد ہوتا ہے۔

**مسکراہٹ** کامیابی اور کامرانی کے لیے مسکراہٹ کی دلکشی ضروری ہے۔ اپنے حلقہ احباب میں ذرا کسی کے بارے میں غور کیجیے اور یاد کیجیے کہ مسکراہٹ کی بدولت اس شخص کا چہرہ کتنا بٹاش اور پرکشش نظر آتا ہے۔ لوگ جب مسکراتے ہیں تو اپنی اصلی عمر سے کچھ کم نظر آنے لگتے ہیں۔ اس بات کو آپ خود ہی آزما کر دیکھ لیجیے تو بہتر ہوگا۔ مسکراتے ہوئے آپ نے اکثر یہ محسوس کیا ہوگا اس وقت آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور آپ کا سکون اور اطمینان بھی بڑھ جاتا ہے۔ مسکراہٹ انسان کے اعضاء کے لیے بھی مفید ہے۔ اس سے آپ کی صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی مشکل کام کو بھی مسکرا کر شروع کریں گے تو وہ کام بدرجہا



بہتر طور پر اور مقابلہ کم وقت میں پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا لہذا جس قدر جلد ہو سکے، آسانی سے مسکرانے کی عادت ڈال لیجئے

## خوش خیالی

کسی پریشان خیال شخص کے بارے میں آپ نے شاید ہی کبھی سنا ہو کہ لوگ اس کے ذاتی سحر سے متاثر ہوتے ہیں۔ پریشان خیالی اور انسان کا ذاتی سحر متضاد چیزیں ہیں۔ یہ دونوں کبھی یکجا نہیں ہوتیں۔ خوش خیال ہونا کوئی ایسا مشکل کام نہیں۔ آپ بھی ہو سکتے ہیں۔ جہاں تک ہو سکے منفی اور برے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہ ہونے دیجئے۔ ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہر چیز کے ہمیشہ دو پہلو ہوتے ہیں۔ ایک روشن دوسرا تاریک زندگی کی نوعیت کچھ ایسی ہے کہ انسان تاریک پہلوؤں کی زد سے کلیتہاً محفوظ نہیں رہ سکتا۔ تاہم تھوڑی سی سوجھ بوجھ سے کام لے کر ان تاریک پہلوؤں کے منفی اثرات سے باسانی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنی نظر ہمیشہ روشن پہلوؤں پر رکھے۔

زندگی کو خوشگوار بنانے اور غیر ضروری الجھنوں اور تکلیفوں سے نجات دلانے کے لیے اپنے ذہن کو ہر معاملے کے روشن پہلو کو تلاش کرنے کی عادت ڈالیے۔ تا مساعد حالات میں گھر جانے کے بعد مایوس ہو کر بیٹھ جانے یا زندگی کے کاروبار اور سستی و جہد سے دستبردار ہونے کی ضرورت نہیں۔ ایسے موقعوں پر ہمیشہ اپنی زندگی کی اچھی اور خوشگوار باتوں اور روشن پہلوؤں کو یاد کیجئے۔ اس سے دل کو حوصلہ اور عزائم کو بے پناہ تقویت ملتی ہے اور آدمی مایوسی اور بددلی سے نجات پانے کی از سر نو جدوجہد کر سکتا ہے۔ انسان کی فطرت بڑی عجیب ہے۔ وہ نعمتوں کو بہت جلد بھول جاتا ہے مگر مصیبتوں کا ہمیشہ شکوہ کرتا رہتا ہے۔ اس طرز فکر کو خیر باد کیجئے اور صدق دل سے عہد کیجئے کہ آئندہ اپنی خوش بختیوں کا بھی شمار کریں گے۔ اس طرح سے آپ کی خوش خیالی ہمیشہ برقرار رہے گی جس سے آپ کے ذاتی سحر میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔



## دوسروں کا خیال رکھیے

آپ کو خود یہ تجربہ ہوا ہو گا کہ لوگ جب آپ کی تکلیف کا خیال نہیں کرتے تو آپ کو بے حد رنج و ملال ہوتا ہے اس لیے اگر آپ کو اپنی ذات میں ایک سحر انگیز کیفیت پیدا کرنی ہو تو دوسروں کا بھی ضرور خیال رکھیے۔ آپ ذرا اپنے دل پر ہاتھ رکھ کے سوچئے کہ کیا آپ دوسروں کے احساسات، فلاح و بہبود اور آرام کا خیال رکھتے ہیں؟ دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا فرد ہو جس کے احساسات کا احترام کرتے ہوئے آپ کوئی کام کریں اور وہ اس سے متاثر نہ ہو۔

عام طور پر بہت پرانی عادتوں کا چھوڑنا اور نئی عادتوں کا اختیار کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ شروع شروع میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے مگر اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں، اپنے دل میں یہ طے کر لیجیے کہ آپ آج سے روزانہ ایک نیا کام ایسا ضرور کریں گے جس میں آپ کی کوئی غرض شامل نہ ہو۔ رفتہ رفتہ آپ کو عادت ہی پڑ جائے گی اور پھر آپ اکثر و بیشتر اس قسم کی بے لوث خدمت خلق انجام دینے لگیں گے۔ چنانچہ اس طرح سے آپ کی قدر و منزلت بھی بڑھتی جائے گی اور آپ کی عزت کرنے والوں کا حلقہ بھی روز بروز وسیع ہوتا جائے گا۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتے رہیے کہ آپ دوستوں، عزیزوں اور پڑوسیوں کی کس طرح خدمت کر سکتے ہیں۔ جتنی آپ دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کرتے اور اپنا وقت صرف کرتے جائیں گے، اتنی ہی آپ کی ذات ان لوگوں کے لیے سحر انگیز ہوتی چلی جائے گی۔

جس طرح آپ حساس ہیں، اسی طرح سے دوسرے بھی ہیں۔ دوسروں کی تحقیر کرنے سے ہمیشہ احتراز کیجیے۔ بحث و مباحثے کے دوران اس پر منحصر نہ ہوں کہ ہمیشہ فتح آپ ہی کی ہو۔ اختلاف رائے کے موقع پر کسی کو منہ توڑ جواب ہرگز نہ دیجیے۔ یاد رکھیے کہ غلو، صدمہ و محبت، بے غرضی، انکساری اور علم و مروت ہی کی بدولت انسان کی

ذات میں ایک سحر انگیز کیفیت پیدا ہوتی ہے اور یہ تمام خوبیاں صرف اس وقت پیدا ہو سکتی ہیں جب کہ انسان ان کا خاص طور پر خیال رکھے۔

**تعریف و توصیف** کیا آپ دوسروں کی ہمت افزائی کرنے میں پیش پیش رہتے ہیں؟ کیا آپ نہایت فراخ دلی سے

دوسروں کی تعریف کرنے کے عادی ہیں؟ کوئی آپ کا کام کر دے تو کیا..... آپ اس کے ممنون ہوتے ہیں اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو پھر لوگ آپ کے ذاتی سحر سے یقیناً متاثر ہوتے ہوں گے۔ دنیا میں لوگ اس بات کے متنبی رہتے ہیں کہ انہیں ان کی اچھی حرکتوں کی داد ملے۔ ان مواقع کو زیادہ یاد کیجیے اور سوچیے کہ جب دوسروں نے آپ کی تعریف کی تھی تو آپ کو کیسا محسوس ہوا تھا؟ ظاہر ہے آپ کو بہت اچھا معلوم ہوا ہو گا اور آپ ان تعریف کرنے والوں سے خوش بھی رہتے ہوں گے۔ اس سے یہ نتیجہ بھی اخذ کر لیجیے کہ خود آپ کے گھر والے اور دوست احباب بھی اس بات کے منتظر اور متنبی رہتے ہیں کہ ان کی اچھی باتوں اور اچھے کاموں پر آپ ان کی تعریف کریں اس طرح آپ کی اپنی شخصیت بھی سحر انگیز ہو جائے گی۔

**دلچسپ گفتگو** عورت خواہ کتنی ہی حسین کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ بالکل خاموش بت بنی بیٹھی رہے تو تھوڑی ہی دیر میں انسان گھبرا جائے گا۔ کچھ اس قسم کی بات مرد کے ہارے میں بھی کہی جاسکتی ہے۔ خواہ کتنا ہی وجہ بہہ دلکھیل اور طاقت ور آدمی کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ گم صمم بیٹھا رہے تو آپ اس کی رفاقت سے اکتا جائیں گے۔ اس قسم کے لوگ ذاتی سحر سے قطعی محروم ہوتے ہیں۔

آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ جس جگہ چار آدمی بگڑ کر رہے ہوں، وہاں آپ بھی ان کی گفتگو میں شریک ہو سکیں۔ اگر آپ کو بولنے میں دشواری ہوتی ہے تو کم از کم آپ دوسروں کی گفتگو میں دلچسپی لیتے رہیے اور ان کی بات چیت سنتے



رہے۔ ہمیشہ یہ کوشش کیجئے کہ دوسرا شخص اپنے پسندیدہ موضوع پر بول سکے اور جب وہ بولنے لگے تو پوری توجہ سے اس کی باتیں سنتے رہیے۔ گاہے بہ گاہے مناسب سوالات بھی کرتے رہیے، لوگ اس کو پسند کریں گے اور آپ کی معلومات میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔ یوں تو سوالات پوچھنے کے علاوہ کچھ کہنے سننے کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ آپ اس صورت میں کر سکیں گے جب آپ کا مطالعہ وسیع ہو اور حالات حاضرہ کے بارے میں آپ کو ضروری معلومات ہوں۔

احساس کمتری کی چھاپ انسان کی زندگی پر  
**احساس کمتری سے بچائے** نہایت گہری ہوتی ہے۔ اگر گرد بسنے والوں کا

بغور جائزہ لیجئے۔ ان کی گفتگو، حرکات و سکنات، چلنے پھرنے اور رہن سہن کا انداز صاف طور پر ان کی اس کمزوری کی چغلی کھاتا نظر آئے گا۔ بات بات پر تکلف کا مظاہرہ کرتا، اکڑ کے چلنا، نہایت اونچی آواز میں گفتگو کرنا، بحث میں الجھنا اور مخاطب پر طلیت کا رعب بٹھانے کی کوشش کرنا، یہ سب احساس کمتری کی مختلف شکلیں ہیں۔ ضرورت سے زیادہ انکساری بھی اس زمرے میں آ جاتی ہے۔ ان حرکتوں میں انسان کے شعور اور ذہن کا ہاتھ نہیں ہوتا بلکہ یہ سب اس سے لاشعوری طور پر سرزد ہوتی ہیں اور مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ اپنے کردار کی خامیوں اور کمزوریوں کو چھپا دیا جائے۔

احساس کمتری درحقیقت غلط طرز فکر کا نتیجہ ہے۔ اس کی بنیاد اکثر بچپن میں پڑتی ہے۔ بچے کو بات بات پر ڈانٹا جائے اور اس کے ہر کام میں خامی نکالی جائے تو وہ بایں اور بددل ہو جاتا ہے، اس کا اپنی ذات پر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے۔ اسی طرح عملی زندگی میں داخل ہونے کے بعد انسان موافق حالات میں گھر جائے اور اسے شکست اور محرومی کے سوا کچھ حاصل نہ ہو تو بھی اس کے اندر احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ زندگی واقعی کنھن ہے مگر ہم اس حقیقت کو بھی نہیں جھٹلا سکتے کہ اگر انسان تمام تر



دشاریوں اور رکاوٹوں کے باوجود اپنی شکست نہ مانے اور جدوجہد کرتا رہے تو کامیابی بالآخر اس کے قدم چومتی ہے۔ عارضی ناکامی اور شکست سے دل برداشتہ ہو کر ہمت نہیں ہارنی چاہیے مایوسی اور بددلی حقیقتاً شکست اور ناکامی کے لیے راہ ہموار کرتی ہے۔ اس سے دامن بچانا ضروری ہے۔ اس کی مناسب ترین صورت یہ ہے کہ انسان ہمیشہ مثبت طرز فکر اپنانے کی کوشش کرے۔ اپنی ذات پر اعتماد ہو اور ذہن کو مثبت انداز میں سوچنے کی مناسب تربیت دی جائے تو شکست اور ناکامی کا تصور کبھی ابھرنے نہیں پاتا۔ اس کے برعکس آدمی ہمیشہ فتح کے بارے میں سوچتا رہے تو یہ حقیقت ہے کہ اس طرح سوچنے والا شخص بالآخر فتح سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔

اگر آپ نے احساس کمتری پر قابو پالیا اور اسے اپنے اندر سے نکال پھینکا تو آپ کی شخصیت واقعی سحر انگیز اور پرکشش ہو جائے گی۔

**طور طریق** جس شخص کے طور طریق بے شکے اور بے ڈھنگے ہوں اس کی شخصیت سحر انگیز کبھی نہ ہوگی۔ ذاتی سحر کے لیے فطری طور پر نیکی اور نرمی نہایت ضروری ہے۔ بڑوں کا ادب چھوٹوں کا لحاظ، صنف نازک کا احترام، والدین اور اساتذہ کی عزت کر کے آپ اپنی شخصیت کے سحر میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

**انسانی فطرت کا ادراک** ہمدردی اور مفاہمت انسان کے ذاتی سحر کے دو نہایت اہم اجزاء ہیں۔ اگر آپ نفسیات کے علم کا مطالعہ کریں تو آپ ان خوبیوں کو حاصل کر سکتے ہیں۔ نفسیات کی بدولت آپ خود اپنے آپ کو بھی سمجھنے لگیں گے اور دوسروں کو بھی اس سے آپ یہ بھی سمجھنے لگیں گے کہ لوگ آخر طرح طرح کی حرکتیں کیوں کرتے رہتے ہیں۔

اور جب آپ یہ سمجھ لیں گے تو پھر آپ ان غلطیوں پر زیادہ ناراض بھی نہیں ہوں گے اور یوں آپ اعتراض کرنے کے بجائے ان لوگوں کی امداد پر کمر بستہ ہو جائیں گے









تو یہ ہو گا۔ ممکن ہے ایک دوسرے پر یہ ہو یا دوستوں کی موجودگی میں  
 اس سے ہرگز اذیت نہ ہو۔ یہ دونوں طریقے نامناسب ہیں۔ ایسے ہی ہونے  
 موقع ہوتے ہیں، اس سبب سان فواری اشتعال میں آ سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ مندرجہ  
 بالا صورت حال میں یہ مینا شروع نہ دیتے ہیں کہ خرابیاں کیوں ہوا، ممکن ہے بھائی  
 کسی لمحہ کی کام کے لیے چلائے۔ یہ شاید سے یا نہ ہو، خود خود بھی تو بعض  
 اوقات دلی شہوانی کام کرنا چاہوں جاتا ہے۔ کسی طرح دلی بھی نہ صرف خواہش صورت  
 حال، یہ ریکٹ شدت چراغ پانے کی جگہ سے ف پندہ لکھنے کے لیے سوچے کہ ایسا  
 کیوں ہو، اس کی فہم ہو جاتی ہے۔ اس لیے آپ اس سبب کی گہرائیوں میں  
 نہیں گئے آپ کے یہ بات کرنا میں نے اس کی شدت میں ہی آ جگہ کی۔  
 اگر آپ اس بات پر مستحق ٹھہریں تو فواری اشتعال کی خامی ہمیشہ کے لیے  
 دور ہو سکتی ہے۔

ہرے ایک شہساز ہیں۔ اتنے نام سے نکلنے والی ہیں لیکن اگر ہمیں  
 کھانا کھاتے یہ خبر پڑتا ہے وقت میں فواری اشتعال کے تو نہیں بری طرح غصہ آ  
 جاتا ہے۔ یہ سبب واضح ہے اس کی طرح اندازتے ہیں کہ وہ رات بھر کھل پڑتا ہے۔  
 بہت ممکن ہے رات میں وہ وقت میں برتے وقت یا دن میں آپ ہال کا مٹا دیتے  
 وقت فواری اشتعال پر آپ کا بھی کسی حال نہ ہوتا ہے میں رات بھر کی آواز سننے ہی صرف یہ  
 مجھے کہ یہ سوچ میں کہ خرابیوں سے متاثر ہے اس وقت "خبر نہیں اس نے رات کے  
 تحت اس نے فواری اشتعال" میری انہیں سے یہ فواری اشتعال میں سے یا شاید وہ صاحب  
 جنہیں میں نے فواری اشتعال کے لیے ہاتھ ممکن ہے کام ہو یا سو میں طرح سوچیں  
 کے تو یہ سبب واضح ہے وقت آپ کا لہجہ شہساز بھرا اس کا جس سے سننے والا آپ سے  
 کلمہ کرنے میں دلیلی ممکن ہے کہ اور ممکن ہے اس کی شکل میں آپ ہی کافی مدد ہو

اس قسم کے طرز عمل کے بار بار اعادے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی طبیعت میں ایک دلچسپی کے باعث آپ ہی کا فائدہ ہو۔ جو آپ کی شخصیت کو سحر انگیز اور ہر حال عزیز بنانے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

غلاف مشا صورتحال دیکھ کر اس پر یک لخت مشتعل ہونے کے بجائے اس کی وجوہ پر چند لمحوں کے لیے غور و فکر کو بنیادی احوال کے طور پر اپنانا چاہیے۔ یاد رکھیے اگر آپ ایک مرتبہ فوری اشتغال کا شکار ہو گئے تو اس کے رد عمل میں پیدا ہونے والی صورتحال نہ جانے کب تک آپ کو اپنی طور پر پریشان اور رنجیدہ رکھے۔

**ہر آدمی کا نام** نیا بھر کے دوسرے آدمیوں کے ناموں کے مقابلے میں اپنے نام سے زیادہ محبت کرتا ہے۔ کسی آدمی کا نام یاد رکھیے اور احترام سے بلائیے۔ آپ اگر اس کے نام کو بھول جائیں، غلط لکھیں یا بولیں تو سمجھتے کہ آپ کو بڑا نقصان پہنچا یا۔ دنیا کے بہت بڑے ارب پتی صنعت کار اینڈریو کارنیگی کی بیوی پالیسی تھی یعنی اپنے دوستوں اور راجہ پریشاد دوستوں کے نام یاد رکھنا اور ان کا احترام کرنا۔ اس کی روز افزاں ترقی اور شہرت کا یہی راز تھا۔ وہ اس بات پر نازاں تھا کہ وہ اپنے مشہور اداروں کے نام جانتا ہے اور اسے فخر تھا کہ جب وہ اپنے فواد سازی کے کارخانے کا خود اپنا چرن تھا تو وہاں ایک بھی ہڑتال نہیں ہوئی تھی۔

لوگ اپنے نام کے اس قدر دیوانے ہوتے ہیں کہ وہ اپنے نام کو ہر قیمت پر دوام بخشی کی سعی کرتے ہیں۔ آج سے نصف صدی پہلے یورپ اور امریکہ کے رئیس آدمی ان معنفین کو اہاں کر دیتے تھے جو اپنی تصانیف کو ان کے نام سے معنون کرتے تھے۔ یہ سلسلہ آج بھی کسی نہ کسی طور جاری و ساری ہے۔ بہت سے اصحاب ناموں کو محض اس لیے یاد نہیں رکھ سکتے کہ وہ ان ناموں پر توجہ دینے، انہیں بار بار دہرانے اور انہیں اپنے ذہن پر نقش کرنے کے لیے وقت نہیں نکال پاتے یا محنت نہیں کرتے۔ وہ اکثر یہ بہانہ





بنیادی خواہش اپنی ذات کو اہمیت دینا ہے۔ انسانی فطرت کا سب سے گہرا اصول تعریف اور تقسیم کی خواہش ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ یہ انسان کی بہت ہے۔ "اپنی خواہش ہمیں جو نوروں سے ممتاز کرتی ہے اور یہی خواہش تہذیب و تمدن کی ترقی کا باعث ہے۔"

فلسفی ہزاروں سال سے انسانی تعلقات کے متعلق قیاس آرائیاں کرتے آئے ہیں اور ان تمام قیاسات سے یہ نظریہ نے جنم لیا۔ یہ نظریہ جو کوئی اتنا نیا نہیں ہے۔ یہ اتنا ہی قدیم ہے جتنی کہ تاریخ۔ آج سے تین ہزار سال پہلے "زرتشت" نے یہ اصول ایران کے آتش پرستوں کو سکھایا۔ آج سے ذہنی ہزار سال پہلے کنفیوشس نے چین میں اس اصول کی تبلیغ کی۔ تادمت کے باوجود زرتشت نے یہی اصول اپنے پیروکاروں کو سکھایا۔ گوتم بدھ نے حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے پانچ سو سال پہلے اسی اصول کی تبلیغ دریائے گنگا کے کنارے پر کی۔ ہندوؤں کی مقدس کتابوں ویدوں اور شاستروں نے اسی اصول کو اس سے بھی ایک ہزار سال پہلے پیش کیا۔ آج سے دو ہزار سال پہلے حضرت عیسیٰ نے وادی جودی کی سنگلاخ پہاڑیوں میں اسی اصول کی تبلیغ کی انہوں نے اس دنیا کے سب سے ہم اصول کو صرف یہ فقرے میں سمودیا۔

"دوسروں کے ساتھ ایسا ہی سلوک کرا جیسے سلوک کی تمنا سے توقع رکھتے ہو۔"

آپ اپنے مینے والوں کی خوشنودی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنی خوبیوں کا اعتراف چاہتے ہیں۔ آپ کو یہ احساس چاہیے کہ آپ اپنی جھوٹی دنیا میں بہت ہم شخصیت ہیں۔ آپ سستی و رجحانی خوشامد سن نہیں چاہتے۔ لیکن آپ جو تقسیم اور متنازعہ خواہش مند ہیں آپ اپنے دوستوں سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ جی بھر کے داد دیں اور دل کھول کر تعریف کریں۔ ہم میں سے ہر کسی کو یہ بات پسند ہے۔ اس لیے ہمیں اس اصول کی پیروی کرنی چاہیے کہ دوسروں کو ایسی چھ دیں جس کی توقع ہم



ان سے کہتے ہیں۔ آپ فلسفہ قدرتی کی بدولت ہر روز جادو دے سکتے ہیں۔ دوسروں کی مسرت میں اضافہ کر کے اپنی خوشی بڑھا دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر دستور ان کا وہی ہو تو اس کی جگہ آدھشت ان کے قومیوں پر جو اس طرح کہیں پائے، تکلیف معاف میں تو رہے پسند کرتا ہوں۔ وہ منکر اس کے جواب دے گا، تکلیف دہ کوئی بات نہیں بننا، اور خوشی خوشی آپ کے حکم کی تعمیل کرے گا۔ کہہ رہے ہیں اس کی عزت دے رہے ہیں۔

اس قسم کے چھوٹے چھوٹے فقرے جیسے "تکلیف معاف" یا "براؤ کریم" آپ کو تکلیف تو نہ دے گی، یا آپ "آپ کا بہت بہت شکریہ" وغیرہ اور از سر نو زندگی کی آسائشیں دینے والوں کے لیے تیل کا کام کرتے ہیں اور یہ فقرے انہیں تعلیم و تربیت کے امتیازی نشان بھی ہیں۔

پھر محض اپنے آپ کو "بلکہ بہت ہی بڑا تصور کرنا" اور یہی حال قوموں کا ہے۔ یہ آپ اپنے آپ کو جاپانیوں سے بدتر نہیں کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جاپانی اپنے آپ کو آپ سے بھی بدتر سمجھتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہی قدامت پسند جاپانی کسی جاپانی خاتون کو اسے امریکی کے ساتھ رقص کرتا دیکھ کر تو کب بول سکتا ہے۔

یہ آپ اپنے آپ کو مہمانوں کے بندوہوں سے افضل تصور کرتے ہیں "آپ کا فیصلہ شاید حق میں ہوگا میں انھیں منہ دے اپنے آپ سے افضل تصور کرتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ وغیرہ کے گورے اپنے آپ کو ہر رنگ و نسل سے بدتر سمجھتے ہیں لیکن ان کے ہاں اپنی قوم کے بارے میں یہ خیال ہے کہ وہ گوروں کے بارے میں کیا نظریہ رکھتے ہیں؟

ہر قوم اپنے آپ کو دوسری قوم سے برتر اور اعلیٰ تصور کرتی ہے۔ یہی احساسِ ادب و انصاف اور انسانی ہمدردی کا خاتمہ دیتا ہے۔

یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ ہر آدمی جس سے آپ ملتے ہیں۔ اپنے آپ کو کسی نہ کسی طرح آپ سے بہتر خیال کرتا ہے اور اس کے دل میں ہم جیسے کا یقینی طریقہ یہی ہے کہ اسے بڑی احتیاط سے یہ محسوس کرایا جائے کہ آپ اس کو دل سے بڑی اہم شخصیت مانتے ہیں۔

کتنی کرب ناک بات ہے جن آدمیوں سے پاس اپنی بڑائی جتانے کے لیے کوئی بات نہیں ہوتی اور اپنی نااہلی کے احساس کو ہر ہی شور و غوغا اور فزونی کے ذریعے چھپاتے ہیں۔ ان کی یہ حرکت نہایت بیوقوفانہ اور ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

اگر آپ دوسروں کو اپنا ہم نہیں مانتے تو  
**اسی بات پر غور کریں**  
 کوشش میں خود وعدے سے زیادہ باتیں کرتا شروع کر دیتے ہیں۔ میز مین یا خصوصی اس مہینے ختمی کے مرتب ہوتے ہیں۔ دوسرے کو اپنے اس کا تجربہ کرنے دینا چاہیے وہ اپنے مسائل اور کام کے تھمت آپ سے زیادہ واقفیت رکھتا ہے۔ اس لیے آپ اس سے دوسرے جیسے آدمیوں کی باتیں سنیں۔

اگر آپ کو اس کی کسی بات سے اتفاق نہ ہو تو آپ ہر زبردستی نہ کریں۔ یہ خطر ناک ہے۔ جب تک وہ اپنے امانت سے جوے خیالات کو گل نہیں دیتا۔ آپ کی بات پر ہر نرکان نہ اٹھ سکے گا۔ اس لیے سب باتیں اور فزانی سے اس کی باتیں سنیں۔ اس کی باتوں میں ہر کی باتوں کا اظہار کیجیے اسے اپنے خیالات پر کی طرح بیان کرنے پر اکسائیے۔

فرائیسی فغانی، روش باتوں ہے اگر آپ کو ان باتیں تو اپنے دوستوں پر سبقت لے جانے کی کوشش کیجیے۔ اگر آپ دوست چاہتے ہیں تو اپنے دوستوں کو سبقت لے جانے دیجیے۔

یہ بات یوں کہی ہے "جب ہمارے دوست ہم پر سبقت لے جاتے ہیں تو اس



ستہ میں اس کی برتری پیدا ہوتا ہے اور جب ہم ان پر سبقت لے جاتے ہیں تو ان میں اس کی کمی پیدا ہوتی ہے۔ ان میں ہمارے خلاف حسد پیدا ہو جاتا ہے۔ اہل جرمنی کی ایک کہوت ہے۔ ”بچی خوشی دو کیسنی خوشی ہوتی ہے جو ہمیں ان لوگوں کو مصیبت میں دیکھ کر حاصل ہوتی ہے جن سے ہم حسد کرتے ہیں۔“ دوسرے غصوں میں بچی خوشی وہ ہوتی ہے جو ہم دوسروں کو مصیبت میں دیکھ کر محسوس کرتے ہیں۔

شاید آپ نے جنس دوست آپ کی کامیابیوں کے بجائے آپ کی ناکامیوں پر زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ بھلا ہمیں اپنے کارناموں کا بہت کم تذکرہ کرنا چاہیے۔ ہمیں اعتدال پسندی سے کام لینا چاہیے جس میں زیادہ فائدہ ہے۔ ہمیں اعتدال پسند و متعصب مزاج ہونا چاہیے کیونکہ ہم اور آپ کوئی مستقل چیز نہیں ہم سب چل رہے ہیں۔ زندگی بہت مختصر ہے پھر اسے ہم دوسروں کے سامنے اپنی بڑائی میں کیوں نکالتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو بات کرنے پر کیوں نہ ابھاریں۔ اس بات پر فوراً ہمیں توجہ دینی چاہیے۔ آپ نے اس کرنے کے لیے آخر ہے ہی کیا؟ آپ اپنی شخصیت میں سحر پیدا کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کو بونے کا لبادہ سے زیادہ موقع دیجیے۔ یوں آپ خود بھی پرکشش ہو جائیں گے۔

دنیا میں ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کی مرضی **میں ہر شخص کی مرضی** چلے اس کی خوشامیخت اور مشوروں پر عمل کیا جائے۔ آپ دوسروں پر اپنی رائے ٹھونس کر اپنی شخصیت میں سحر پیدا نہیں کر سکتے۔ سچ بتائیے کیا آپ اپنے خیال پر زیادہ یقین نہیں رکھتے؟ اگر ایسا ہے تو کیا اپنے خیالات کی کوئی کاپی کو دوسروں کے سامنے رکھیں؟

کوئی آدمی بھی یہ سننا گوارا نہیں کرتا تم یہ کر دو تم یہ نہ کرو۔ ہم سب یہ محسوس کرنا پسند کرتے ہیں کہ ہم جو کچھ بھی کر رہے ہیں اپنی مرضی سے کر رہے ہیں اور ہم اپنے ہی نظریات پر عمل پیرا ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہم سے پوچھیں کہ ہماری خواہشات ہمنا نہیں اور خیالات کیا ہیں۔

آج سے ڈھائی ہزار سال پہلے چین کے ایک فلسفی اؤزے نے لوگوں کی باتیں کہیں تھیں! ”دیر یا اور سمندر سینکڑوں ندی نالوں سے اس نے خرابی وصول کرتے ہیں کہ وہ ان سے فحش سطح پر بہتے ہیں۔ اپنی انکساری کے سبب وہ تمام پہاڑی ندی نالوں پر حکومت کرتے ہیں۔“

اس طرح درویش لوگ جو عام انسانوں سے برتری حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ عام لوگوں کے پیچھے چلتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ درویشوں کا مقام خواہ عام لوگوں سے بہت بلند ہو، لوگ ان کا بوجھ نہیں محسوس کرتے اور اس وجہ سے وہ ان سے حسد بھی نہیں کرتے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے حسد کے بجائے پیار کریں تو لوگوں سے مشورے طلب کریں۔ زیادہ سے زیادہ ان کی رائے مانیں، وہ اس طرح آپ کی طرف مائل ہونے لگے۔

آپ کا غلط سراسر غلطی پر ہو سکتا ہے لیکن وہ اپنے آپ کو ایسا ہرگز نہیں سمجھتا کسی طور بھی اس کی مذمت نہ کیجیے۔ اس طرح وہ آپ کی شخصیت کو سحر انگیز محسوس نہیں کرے گا۔ آپ سے دور ہو گئے گا۔ مذمت تو برے وقوف کر سکتا ہے۔ اسے سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ صرف سمجھ دار، متحمل مزاج اور اعلیٰ صفات کے لوگ ہی دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہر انسان کی سوچ اور فعل کا کوئی سبب ہوتا ہے۔ اس راز نہاں کو ڈھونڈ نکال لے،



آپ پر اس کے اہل بد اس کی ساری شخصیت واضح ہو جائے گی۔

آپ ایمان والوں کے ساتھ یہ کوشش کیجئے کہ اپنے آپ کو مخاطب کی جگہ رکھ کر سوچئے اور آپ اپنے دل سے یہ سوال کریں گے۔

اگر میں اس کی جگہ ہوتا تو میرے احساسات اور رد عمل کیا ہوتے؟ تو آپ کا کام بہت آسان ہو جائے گا اور آپ فصول کثرت سے بھی بچ جائیں گے کیونکہ ہمیں وجہ پسند ہوتی ہے تو ہم نتیجہ کو بھی پسند کریں گے اس کے علاوہ انسانی تعلقات کے بارے میں ہمارے علم میں بہت زیادہ واضح نہ ہو جائے گا اور آپ کی اپنی شخصیت بھی دوسروں کے لئے حیرت انگیز ہو جائے گی۔ ایک منٹ کے لیے توقف کیجئے۔ ذرا ٹھہر کر فوراً نتیجہ کہ آپ اپنے معاملات میں عقلی گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور اس کے مقابلے میں دوسروں کے معاملات کو اس طرح نہ سری نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس بات کو بھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ دنیا کا ہر شخص آپ کی طرح سوچتا ہے۔ مگر آپ یہ جان جائیں گے تو آپ دنیا کے ہر کام کی بنیاد پر جانیں گے۔

دوسرے فصول میں آپ یہ جانیں گے کہ لوگوں سے کامیاب طرز رسوائی کی بنیاد پر کسی کے نقطہ نظر کو ہم ردی سے سمجھنے کی کوشش پر ہے۔

اور آپ کی شخصیت کے پاس کسی کام سے جائیں تو چند محسوسات سے اپنے اپنی شخصیتیں بند کیجئے اور تمام معاملات پر اس شخص کے نقطہ نظر سے سوچنے کی کوشش کیجئے۔ اس سے اس کے سوال کیجئے۔ اس کام کو اس طرح خوشی کرنے پر تیار ہو جائے گا۔ اس میں وقت نہ آئے گا میں اور نہ تعلقات پیدا ہوں گے اور کسی قسم کی بد مزاجی پیدا ہوئے گی۔ آپ کے لئے بہت سی چیزیں پیدا ہوں گے۔ دوسروں کے ساتھ نظر پر غور کیجئے۔ ان کی مدد نہ کرنا اچھی بات نہیں ہے اس سے آپ کا نتیجہ متاثر ہو سکتا ہے اور آپ زندگی کے معاملات میں زیادہ کامیابی بھی حاصل نہیں کرتے۔

## بہتر تو یہی ہے کہ دوسروں پر نکتہ چینی سے

مسل امتیاب کریں کیونکہ اس سے آپ کی شخصیت متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ فطری بات ہے کہ کوئی بھی نکتہ چینی کو پسند نہیں کرتا لیکن آپ نکتہ چینی کے انداز میں تمہاری ہی چینی ملا دیں تو آپ کی عزت برقرار رہ سکتی ہے اور دوسرا شخص اپنی صلاح بھی کر سکتا ہے۔

امریکا کے شہر ڈاکوٹا میں صنعت کار چارلس شواب ایسا ہی دن دوپہر کے وقت اپنے ایک نو دس زنی کے کارخانے کا چھہ اگڑا رہے تھے جہاں انہوں نے چند ملازمین کو تباہ کو خوش کرتے ہوئے ایک ملازمین کے پیچھے سر کے اوپر ایک تھنی ٹنگ رہی تھی جس پر لکھا تھا "کارخانے میں تمہارا خوش متع ہے۔"

کیا چارلس شواب نے تھنی کی طرف اشارہ کر کے ان لوگوں سے کہا ہو گا۔ "آپ سب اندھے ہو گئے ہیں" پڑھ نہیں سکتے کہ یہ لکھا ہے "ہم مز نہیں۔ چارلس شواب ایسا ہی کر نہیں کر سکتے تھے۔ وہ بڑے ایمینان۔ ان ملازمین کے پاس گئے۔ ہر ایک کو ایک ایک کار پیش کیا اور بڑی شائستگی سے دے دی۔ آپ اس کار کو باہر جا کر شاق فرماتے ہیں۔ ان ملازمین کو خبر تھی کہ انہوں نے قانون کی خلاف ورزی کی ہے اور یہ کہ چارلس شواب کو اس کا ممبر ہو چکا ہے لیکن وہ اس بات پر خوش تھے کہ انہوں نے انہیں شرمندہ نہیں کیا بلکہ کار بھرتی پیش کر کے ان کی عزت افزائی کی۔ اب آپ ہی بتائیے کہ ایسا انسان کی شخصیت پر گتیا نہیں ہوتی۔ کیا آپ ایسے انسان سے محبت نہیں کریں گے؟

نہر آپ کی پر تنقید کرنا چاہتے ہیں تو پہلے اس کی خوبیوں کی تعریف کریں، اپنی خوبیوں کی تعریف سننے کے بعد ناخوشوار باتیں ذرا آسانی سے سنی جاسکتی ہیں۔

اپنے اردو پیش پر نظر ڈالیے۔ آپ کو زندگی کے ہر شعبے میں بے شمار بد مزاج اور چڑچڑی طبیعت کے

بہت سے نمونے مل سکتے ہیں۔

لوگ مل جائیں گے۔ جن کا وجود انہوں اور پرالوں سب ہی کے لیے مصیبت بنا رہتا ہے۔ امام غزالی کا قول ہے۔ "سخت کلامی سے، بریشم جیسے نرم دل بھی سخت ہو جاتے ہیں۔" کثیر بن عبید نے ایک حکایت بیان کرتے ہوئے لکھا ہے۔ "ایک بد مزاج بڑا دنیہ و لکیل تھا۔ کسی فلسفی نے اسے دیکھا تو بے اختیار بولا، امارت تو بڑی خوبصورت اور شاندار ہے لیکن اس میں رہنے والا نہایت قبیح۔"

یہ حقیقت محتاج بیان نہیں کہ بد مزاج اور چڑچڑا آدمی ہوں میں بھی انجینی بن کے رہتا ہے۔ اس کے برعکس وہ خوش خلق ہو تو انجینی بھی اسے اپنا سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ عادت انسان کی ساری مقبولیت اور ہر دل مزیزی کو دیکھ کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ چڑچڑاہن ایک دہائی مرض سے کم نہیں۔ فوراً ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ آواز کے دیکھ لیجیے۔ کسی سے اس کا مظاہرہ نہیں۔ مخاطب چاہے لاکھ سمجیدہ، صابر اور حوصلہ مند ہو، آپ کا چڑچڑاہن اس پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہے گا۔ جلد ہی وہ تنگ آکر آپ کو ترکی بہ ترکی جواب دینے پر اتر آئے گا۔ یہ دراصل ایک نفسیاتی مرض ہے اور مختلف عوامل اس کا باعث ہوتے ہیں۔ ایک بار انسان اس میں مبتلا ہو جائے تو بتدریج، شعوری طور پر بیشمار دوسری بری عادتیں اس پر غلبہ پالیتی ہیں۔ اس کے باعث اسے قدم قدم پر مشکلات اور مصائب کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن کوشش کے باوجود وہ ان سے تھکا کر نہیں پاسکتا۔

ماہرین نفسیات نے ایسے بیشمار افراد کی عادات و خصائل کا بغور مطالعہ و مشاہدہ کرنے کے بعد جن عوامل کی نشاندہی کی ہے ان میں انسان کا ذہنی نقطہ نظر خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔ عام فہم اور سادہ الفاظوں میں اسے یوں کہہ لیجیے کہ آپ کس حد تک بالغ



نظر اور حقیقت پسند ہیں اور ناکامی و شکست کو ماحول اور حالات کے پس منظر میں رکھ کر جانچنے اور پرکھنے کی قافی صداقت رکھتے ہیں۔

حصول مقصد کی کوشش بے شک ہم سب کا فرض ہے لیکن ناکامی اور شکست کی صورت میں بگڑ جانا اور آپ سے باہر ہو جانا مذہبی بات ہے۔ اس قسم کی حرکتیں صرف بگڑے ہوئے بچوں کا شیوہ ہیں۔ کسی بالغ نظر شخص سے اس کی توقع ہرگز نہیں کی جا سکتی اور نہ ایسی حرکت اسے زیب دیتی ہے۔ چڑچڑے پن سے معاملات سنورنے کے بجائے مزید الجھ جاتے ہیں۔ زندگی ایک مسلسل کوشش کا نام ہے۔ اس میں بعض اوقات مایوسیوں اور ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہے۔ بالغ نظر اور حقیقت پسند آدمی کا وصف اور شان یہ ہے کہ بدترین حالات میں بھی اپنے جذبات، احساسات اور فہم کو قابو سے باہر نہ ہونے دے۔ شکست اور ناکامی کی صورت میں انسان کو بے شک شدید ذہنی کوفت اور صدمہ ہوتا ہے اس سے اپنے اعصاب اور ذہن کو محفوظ رکھنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ کام کے آغاز سے پہلے اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کا مکمل جائزہ لے لیا جائے اس کے ساتھ اپنے ماحول اور گرد و پیش کے حالات کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ اس طرح آپ کو اپنی کامیابی اور ناکامی کا بڑی حد تک احساس ہو جائے گا اور آپ ذہنی کوفت اور صدمے سے محفوظ رہیں گے۔ اگر کسی مرحلے پر ناکامی اور شکست سے دوچار ہو جائیں تو گھبرائیں نہیں۔

ٹھنڈے دل و دماغ سے ان اسباب کا کھوج لگائیے جن کی بدولت آپ کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ غور و فکر کے نتیجے میں جس خامی کا پتہ چلے تو اس پر پردہ ڈالنے کی کوشش نہ کیجیے۔ کھلے دل سے اعتراف کیجیے اور اسے دور کرنے کے لیے کوئی مثبت قدم اٹھائیے بالخصوص کوئی مسئلہ زیادہ الجھ جائے اور آپ خود کو بے بس محسوس کرنے لگیں تو بد دل ہو کر ہرگز پسپا نہ ہویئے ناپے مسئلے کو تجربہ کار، جہنم زدہ بزرگوں اور دوستوں

کے سامنے رہیں گے کی رہنمائی اور مشورہ حاصل کیجیے۔ دنیا میں آپ کے ہر مسئلے کا حل یقیناً موجود ہے۔ یہ اصحاب اپنے تجربے کی مدد سے آپ کی مشکل کا کوئی حل تلاش کرنے میں ضرور کامیاب ہو سکتے ہیں۔

ذیل کاریں نے ایک مرتبہ کہا تھا کسی چیز کے متعلق جب تک آپ کسی حتمی فیصلے پر پہنچ جاتے ہیں یا کوئی عملی قدم اٹھاتے ہیں تو ذہن سے اس کی یاد دہانی محو کر دیجیے۔ یہ چہ چڑھ پن سے خود کو محفوظ بد مزاجی کا مظاہرہ کرنے کے بجائے ذرا مسکراتے کی کوشش کیجیے۔ یہ کوشش بہت مشکل سی لیکن اس کے ثرات نہایت مفید اور دور رس ثابت ہوتے ہیں بھی آزما کر دیکھئے۔

زندگی اور حالات کا بے پناہ دباؤ بھی انسان کو چہ چڑھ پن اور بد مزاجی بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جو لوگ ترقی و کامرانی کی خواہش میں اندھا دھند و سرگرم زندگی بسر کرتے اور اپنے دل پر آرام، سیر و تفریح تک حرام کر لیتے ہیں، وہ نہایت آسانی سے چہ چڑھ پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا بنیادی سبب اعصابی تناؤ اور تھکن ہے۔ من سب تفریح و آرام بھرنا آنے سے انسان کے ذہنی اور جسمانی قوی آہستہ آہستہ مضطرب ہو کر بالکل ناکارہ ہو جاتے ہیں تو اس کی حالت بڑی حد تک اس زخمی رہیچہ جیسی ہوتی ہے جو ہر وقت جھنجھلاہٹ میں مبتلا رہتا اور کات کھانے کو دوڑتا ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اپنے معمولات کی دانش مند منصوبہ بندی کی جائے تاکہ کام کے ساتھ ساتھ آرام اور تفریح کے لیے بھی مناسب وقت ملتا رہے۔

دایہ اور قنوطیت بھی انسان کو چہ چڑھ پن ابنا دیتی ہے۔ اپنے آپ کو اس کا شکار ہرگز نہ ہونے دیجیے۔ ہمیشہ زندگی کے روشن اور خوشنوا پہلو دیکھنے کی عادت ڈالیے۔ اپنے کام یا کسی پسندیدہ مشغلے میں دسترس حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے خود اعتمادی بڑھے گی اور آپ نسبتاً زیادہ آسانی سے دنیاوی کام اور مصائب کا سامنا کر سکیں گے۔

یاد رہے، بد مزاجی آدمی وہی ہے۔ نہ یہ بد شہرت نہیں کہتا اس کے برعکس خوش مزاجی اور جس عورت کی پرستش ہوں پھرتے ہیں اور اس کے لیے ہر سے بڑا کام بھی کرنے کو تیار ہو جاتے ہیں، خوش کامی کام کی شہرت کو رگمیز رہا جاتی ہے۔

خوش کامی کا آسان طریقہ یہ ہے۔ آپ دوسروں کی باتیں غور سے نہیں سنی، انہیں شکی زبان اہمیت دیں۔ کسی شخص کی بات کو وجہ سے غنا اس شخص کی بہت بڑی تعظیم کے مترادف ہے۔ ذیل کاریزی سے ملتا ہے۔ جسے ایک دُزر پارٹی میں یہ متہور ماہر باتات سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ یہ پارٹی نئے یارک کے ایک نامور دانشور نے دی تھی۔ جس نے اس سے پہلے کسی ماہر باتات سے بھی گفتگو نہ کی تھی۔ اس لیے اس نے میری توجہ فوراً اپنی طرف متوجہ کی۔ میں اپنی مری پر آئے ہو کر بیٹھ گیا۔ اس کی باتیں سننے لگا۔ اس نے شیش ہانگلی خور، پروں گھر، یو باغات، درتو جیسی معمولی چیزوں وغیرہ سے متعلق حیرت انگیز باتیں بتائیں۔ یہوند میرے گھر میں بھی یہ لپٹا سا بچہ تھا جس نے میں نے اس سے نئی سوالات یہ دوسروں نے میری بہت سی مشکوک کا حل بتا دیا۔

پھر کہ میں نے عرض کیا "ہم ایک دُزر پارٹی میں بد موافقے۔ اس میں اس بارہ فرما اور ہوس کے بین میں نے کتاب مجلس کے تمام مسوؤں کو زور دیا۔ باقی سب کو نظر انداز کر کے میں صرف ماہر باتات ہی کے حلقوں باتیں کرتا رہا۔

آجھی رات ہوئی۔ میں نے سب و شب خیر ہوا اور رخصت ہو کر چلا آیا۔ ماہر باتات نے تب میزبان سے مخاطب ہو کر میری تعریفوں کے پل باندھ دیے۔ اس میں بہت ہی دلکش شخصیت کا مالک ہوں، میں یہ ہوں، میں وہ ہوں، اور آخر میں اس نے یہ کہا کہ میں بہت مل زیادہ خوش گفتار آدمی ہوں۔

یہ میں ایک خوش گفتار آدمی ہوں" یہ ماہر باتات کے ساتھ میں نے خوش گفتاری کا فائدہ دیا تھا۔ اس میں نے تو مشکل ہی سے وہ غور منہ سے کیا، وہ



اگر میں کچھ کہن بھی چاہتا تو موضوع بدلے بغیر شاید میں نہ کہتا کہہ سکتا تھا کیونکہ میں باتات کے بارے میں اس حد تک جانتا ہوں جتنا کہ میں عجیب و غریب پرندوں کی جراتی سے باخبر ہوں۔ لیکن میں نے اتنی ضرورت یہ تھا کہ میں نے اس شخص کی باتوں کو دلچسپی سے سنا۔ میں نے اس کی باتیں صرف اس لیے سنیں کہ میرے لیے سچ سچ وہ پرکشش تھیں۔ اس نے بھی یہی محسوس کیا۔ نتیجے کے طور پر وہ بہت خوش ہوا۔ بہت کم آدمی ایسے ہیں جن پر گہری توجہ اثر انداز نہ ہوتی ہو اور میں تو گہری توجہ سے بھی آگے نکل گیا تھا۔ میں نے جی بھر کے ددی اور دل کھول کے تعریف کی تھی۔

میں نے ماہر باتات کو بتایا تھا کہ میں اس سے مل کر بہت زیادہ خوش ہوا ہوں۔ میرے علم میں اضافہ ہوا ہے اور سچ ایسا ہی ہوا تھا۔ میں نے اس سے کہا کہ کاش میں اس کے ساتھ جنگلوں اور میدانوں میں گھوم پھر سکتا اور واقعی مجھے جنگلوں اور میدانوں کی سیر کرنی بھی چاہیے۔ میں نے اس سے کہا کہ میں آپ سے پھر بھی ملوں گا۔ اس نے مجھے خوش گفتار آدمی تصور کیا حالانکہ میں اصل میں محض سننے والا تھا اور میری باتوں کا مقصد صرف یہ تھا کہ وہ جی کھول کر باتیں کر سکے۔

یہ تھا ذیل کارنیگی کا رویہ۔ اب دیکھیے کہ کاروبار میں کامیاب گفتگو کا راز کیا ہے؟ ایک مشہور عالم چارلس ڈبلیو ایلٹ نے اس بارے میں کہا ہے۔ "کامیاب کاروباری گفتگو کا کوئی خاص راز نہیں۔ جو آپ سے بات کر رہا ہے اس کی بات پر پوری توجہ دینا بہت ضروری ہے۔ اس سے بڑی خوشامد کوئی نہیں۔"

یہ بات بالکل صاف ہے۔ آپ کو یہ بات دریافت کرنے کے لیے بڑی بڑی کتابیں پڑھنے کی ضرورت نہیں۔ ہم سب ایسے کئی تاجروں کو جانتے ہیں جو بہت مہنگی جگہ کرائے پر لیں مگر اپنا سامان تجارت حتی الوسع کم قیمت پر خریدیں گے۔ دکان کے شوکیسوں کو خوب سجا لیں گے۔ ہزاروں روپے اشتہار بازی پر خرچ کریں گے لیکن

سیلز میں یہ فکر ایسے رکھیں گے جن میں دوسروں کی بات و جد سے سننے کا وہ نہ ہو۔ جو بات بات پر گالوں کی بات کا نہیں گے، نہیں جھگڑائیں گے، نہیں چڑائیں گے اور انہیں اکان سے بھاگنے پر مجبور کر دیں گے۔

اگر سننے والا بات صبر سکون اور ہمدردی سے سننے تو بڑے سے بڑا سخت مزاج اور اڑکتہ چیس بھی نرم پڑ جاتا ہے۔ جب کوئی زہریلا نکتہ چیس ساری کی طرح ہر اربا ہو اور اپنے منہ سے زہر کے مرغولے گل رہا ہو اس وقت اس کی باتوں کو خاموشی سے سننے والے اسے آخر کار رام کر لے گا۔ بہت سے لوگ اس سے دوسروں پر اتنا انداز نہیں ہو سکتے کہ وہ دوسروں کی بات کو کان کا کر نہیں سنتے۔ وہ اس خیال میں نہ رہتے ہیں کہ وہ اپنی بات ختم کرے گا تو ہم کیا کہیں گے۔ وہ اپنے کان سے نہیں رکھتے بلکہ اپنی زبان تیز کر کے میں گتے رہتے ہیں۔

کئی سال پہلے کی بات ہے۔ ایک دانشور بڑی گھانا اپنے ملک سے ہجرت کر کے امریکا آباد ہوا۔ یہ وہ بہت غریب تھے۔ ان کا بڑا اسکول سے آئے ایک نابالغی کی اکان پر بہت ہی لمبا جرت پر اکان کی کھڑکیاں وغیرہ ہونے کی ضرورت تھی اس کے والدین اس قدر غریب تھے کہ وہ بچہ نوکری کے لئے لڑے لیکن اسٹیشن پر جایا کرتا تھا اور اس کے ذہن سے گزر رہا تھا کہ وہ بچہ لے آتا ہے اس کے بعد میں لکھا پڑتا۔ اس بڑے کا نام ایڈورڈ تھا۔ وہ صرف چھٹی جماعت تک تعلیم کا عین رفتہ رفتہ وہ ایک بہت بڑا ایڈیٹر بن گیا۔ اس سے پہلے امریکی صحافت کی تاریخ میں اتنا کامیاب مدیر پیدا نہیں ہوا تھا۔ اس نے یہ ترقی کس طرح کی یہ ایک طویل داستان ہے لیکن اس نے صحافت میں جس طرح قدم رکھا اسے مختصر بتایا جاسکتا ہے۔ ایڈورڈ ایک لے تیرہ سال کی عمر میں اسکول چھوڑا اور ویسٹن یونین ٹیلی گراف کمپنی میں چیرمان بن گیا۔ اس کی اجرت پچیس روپیہ فی ہفتہ تھی۔ اس نے اپنی تعلیم

تربیت کا خیال ایک لمحے کے لیے بھی نہیں اٹھایا۔ وہ محو نہ ہونے لگا۔ وہ میلوں پیدل نہ کرتا اور بعض اوقات ایک وقت کا لہنا بھی ترک کر دیتا۔ اس طرح اس کے پاس اتنی رقم جمع ہوئی کہ اس نے امریکہ کے بڑے بڑے ڈبوں کی زندگی کے لوازمات کی ایک ضخیم کتاب خرید لی۔ اس کے بعد اس نے ایک چھوٹا سا مشورہ کر دیا۔ وہ مشہور شمس کی زندگی کے لوازمات پر توجہ اور انہیں دیکھ کر ان کی بچپن کی زندگی کے مزید حالات سے مدد کرتا۔ وہ وہاں کی بات یہاں دہرتا جاتا تھا اس نے مشہور و معروف دوستوں کو اس کے اپنے تحقیقی باتیں کرنے پر بلوائے۔ اس نے جنرل گارفیلڈ کے نام لکھ کر اس وقت امریکا کی صدر کے لیے ایک کتاب بھجوائے تھی۔ اس دور میں اس کے تئیں ریٹائرڈ ہونے کا فیصلہ نہیں کیا گیا تھا۔ اس پر شمس کی زندگی پر شمس کی کتابیں لکھ کر دے تھے جنرل گارفیلڈ نے اس کے علاوہ ہاتھ دھوئی تھی جواب دیا۔ اس نے جنرل گارفیلڈ کے ایک اہل کار کو پتہ چلا اور جنرل گارفیلڈ نے اسے اس دن کا نقشہ بھیج دیا اور اس چھوٹے سا نقشے کو اپنے ہاتھ میں لے کر اس کے ساتھ بات چیت کرنے میں لگا دیا۔

اس نے ایسے دن کے نام دیا اور اسے اپنے تحقیقی نکتہ کرنے پر ابھارا۔ اس طرح یہ ایک انسانی ماحول کے لیے جسے میں مر گیا ہے بڑے بڑے افراد کے ساتھ ماحول میں رہنے کا وہ یہ صرف اس کے ساتھ تھا۔ کتابت کرتا تھا۔ جب بھی اسے چھٹیاں ملتی تھیں وہاں ضرورتاً اس سے مل جاتا۔ ہر وہی ایک عزیز مہمان کی طرح اس کا استقبال کرتا۔ اس تجربے سے اس میں زبردستی خود اعتمادی پیدا ہوئی۔ ان تنظیم اور تب مردوں اور عورتوں نے اسے وہ سمیت دیا کی جس نے اس کی زندگی میں زبردستی انقلاب پیدا کر دیا۔

رات بھائیات میں کہ وہ اس طرح آپ کے دور جاتیں اور آپ کی پیٹھ



پچھتاپ پر قہقہے مگائیں اور آپ سے سخت نفرت کریں تو اس کا نسخہ رنج ذیل ہے۔

کی کی بات زیادہ دیر تک نہ سنیے۔ اپنی ہی سناتے جائیے جب کوئی دوسرا شخص بول رہا ہو، آپ کے ذہن میں کوئی یہ خیال ابھڑے تو اس کی بات ختم ہونے کا انتظار نہ کیجیے۔ وہ آپ جیسے عقل مند نہیں۔ اس کی فضول باتوں سننے میں آپ اپنا وقت کیوں ضائع کریں؟ فوراً ہی بچ میں وہ پڑیں اور اسے اپنی بات پوری نہ کرنے دیجیے۔


کیا اس شخص پر عمل کرنے والے لوگوں سے آپ کا پاپا پڑا ہے؟ ضرور پڑا ہوگا۔ ایسے لوگ شخص اتنا ہٹ پھیرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بڑائی کے نشے میں مست ہیں۔ اپنی برتری کے احساس میں بری طرح جھڑکے ہوئے ہیں۔

جو شخص اپنے ہی متعلق آپ بالکل ہے، صرف اپنی ذات سے متعلق ہوتا ہے۔ وہ حقیر و تریت۔ بری طرح بے بہرہ ہے۔ اس نے علم خواہ کتنی حاصل کیا ہو لیکن اسے ان پڑھ اور آوار کبھ جانا چاہیے۔

اس لیے اگر آپ ایک خوش گفتار آدمی بننا چاہتے ہیں، اپنی شخصیت کو خوشگوار بنانا چاہتے ہیں تو اپنے اندر دووں کی باتوں کو غور سے سننے کی صلاحیت پیدا کیجیے۔ اگر آپ آپسی کے طب کار ہیں تو دوسروں میں دلچسپی لیجیے۔ ایسے سوالات کیجیے جن کے جوابات بہت وقت اور دوسرے کو خوش محسوس ہو۔ اسے اپنی ذات اور اپنے کارناموں سے متعلق باتیں کرنے پر اسے دے۔

یاد رکھیے۔ آپ کا مقابلہ آپ کے مسائل کی بہ نسبت اپنے مسائل اپنی ضروریات اور اپنی ذات میں ہزار درجہ زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ اس کے لیے اس کے اہانت کا درد، کسی اور کے حکم کے اس نقطہ سے زیادہ تکلیف دہ ہے جو انھوں افراد کی بدگست کا باعث ہوتا ہے۔ اسے اپنی مراد کا پھوڑا افریقہ کے چالیس زلزلوں سے زیادہ تکلیف دہ معلوم ہوتا ہے۔ آئندہ جب کبھی آپ کسی سے گفتگو کریں تو اس

بات کو نہ بھولیں۔ اگر آپ اپنی شخصیت ظہورانی بنانا چاہتے ہیں۔ لوگوں کے دل میں گھر کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کی باتوں سے سنیے اور ان کے متعلق باتیں کرنے پر ابھاریے۔

زندگی کے نصب العین کا تعین آپ کی کامیابی اور  شخصیت کی دلکشی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی کے نصب العین کا تعین کر لیں گے آپ ایک بالکل نئے آدمی بن جائیں گے۔ آپ کے معمولات تبدیل ہو جائیں گے اور دوسروں میں آپ کی اہمیت دوچند ہو جائے گی کیونکہ آپ پھر پہلے کی طرح وقت ضائع نہیں کریں گے۔ آرامی مصروف اور اپنے کاموں کے بارے میں سنجیدہ ہوں تو ابھی اس کی عزت اور توقیر کرتے ہیں اور اس کی شخصیت خود بخود بھرا انگیز ہو جاتی ہے۔

شہرہ آفاق ماہر نفسیات جے ایچ برین اپنی معرکہ آرا تصنیف کامیابی کا راز میں تحریر فرماتے ہیں کہ ہمیں خود علم نہیں ہوتا کہ ہم کیا سوچتے ہیں اور سب سے دلچسپ بات یہ کہ ہم سمجھتے ہیں کہ اپنے ارادوں سے بخوبی واقف ہیں لیکن ہمیں یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ ان ارادوں کو عملی جامہ پہنا نہیں تو کن حالات سے دوچار ہونا پڑے گا۔ جب بھی اس شخص سے مقصدیات پر گفتگو کرتا ہوں تو مجھے خیال آتا ہے کہ شاید میں نے غلطی کی ہے کیونکہ ہر شخص اپنے مقصدیات سے بخوبی واقف نہیں ہوتا۔ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ انہیں زندگی کس طرح گزارنا چاہیے۔

”جب میں نے اس سلسلے میں گفتگو کی تو ایک عجیب نتیجہ پر پہنچا۔ آپ کو یقین نہیں آئے گا۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ بہت سے لوگوں نے اس بات پر ابھی غور ہی نہیں کیا تھا۔ میں سمجھتا ہوں آپ ایسے بہت سے لوگوں کو جانتے ہوں گے۔ اپنے کسی دوست سے پوچھیے کہ وہ زندگی میں سب سے زیادہ کس شے کو حاصل کرنے کا طالب گار ہے۔ آپ

ہمیں کے۔ دو اس سوال کا مجیدہ جواب دینے میں کافی وقت صرف کرے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ ریاضہ تراویک اس مسئلے پر غور کرنے کے لیے ذرا وقت بھی نہیں نکالتے۔ وہ دیکھتے ہیں کہ ساتھ ساتھ پہنچ جاتے ہیں۔ واقعات ظہور پذیر ہوتے رہتے ہیں۔ حالات ان میں تغیرات لے لے ہیں مگر بھی یہ نہیں ہوتا کہ وہ اپنے حالات میں تبدیلیاں ان میں یا بہتری کی کوشش کریں۔ بلکہ وہ جاگ رہے ہوتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں سوائے ہولے ہیں۔

اس بحث میں پڑنے سے میرا مقصد یہ ہے کہ اگر آپ نے ابھی تک اپنے مقصد زندگی تعین نہیں کیا تو اب کر دیجیے۔ اب باقاعدہ کاغذ پر تحریر لیجیے اور یہ بھی لکھ دیجیے کہ آپ اب اور جیسے اس مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔

**تصویر بنانے کا طریقہ** لوگ تصورات کی اہمیت کو نہیں سمجھتے۔ جب آپ تصورات سے کام لیتے ہیں۔ جب آپ اپنے ذہن

میں کوئی تصویر بناتے ہیں تو ریاضہ تراویک یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اتنا مشغلہ اختیار کر رہے ہیں لیکن وہ غلط سمجھتے ہیں۔ یہ بات سچنی ہے کہ اگر آپ آنے والے کل کے بارے میں سوچیں اور کل کی ہونے والی تصورات ذہن میں رکھیں اور پریشان ہونا شروع کر دیں تو بہت زیادہ بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ آپ نے تصورات آپ کے جسم کو تباہ کر رہے ہیں اور آپ کو کل از وقت موت کے کھاتے بنا رہے ہیں لیکن اگر آپ مفہیم کامیابیوں کے بارے میں سوچیں۔ اعلیٰ مصوری کے بارے میں سوچیں۔ بہترین ناولوں اور عمدہ ڈراموں کے بارے میں سوچیں تو آپ کو غصہ ہوگا۔ کہ یہ سب چند تصورات کے ام سے ہی منظر کا مکر ہے۔

اس سے پہلے کہ شعر کہے گئے ہوں اس سے پہلے کہ تصویر بنائی گئی ہو۔ اس سے پہلے کہ ناول لکھا گیا ہو۔ یہ سب تصورات لی دنیا میں ہی تو تھے۔



انجینئر ٹیم کے تقسیم کارڈ ہے، انت ٹی ایجوکات انت ٹی معلومات یہ سب  
ہوئی نگاہوں سے سامنے آنے سے پہلے یقیناً اپنے خاتون کے سامنے نہیں  
تھیں۔ تصورات ہماری زندگی، بات بات پر نکالتے ہیں۔ اگر تصورات مثبت ہوں تو  
مثبت نتائج، اگر نہیں گئے منفی ہوں تو منفی

پہلے، ورثہ کی موت کی او میں دیر رہے۔ جو دیکھتے  
مچے رستے ہیں وہ پند نہیں لے جاتے۔ ان کی شخصیت  
میں سحر اور جادو نہیں رہتی۔ مرید یہ کہ جب ہم مچے مچے رہیں تو ہمیں کام کر کے  
میں انت شادی پیش آتی ہے۔ تو ہائی ٹی وی اور ہماری محسوس آتی ہے اور اس طرح  
شخصیت میں حجاب ہونے لگتا ہے۔ ہمیں بن ہم سے دور رہتی پہلی جاتی ہے۔

آج ہم اپنے اندر سے شیدائی اور جادوئی گتے نکالتے آج ہمیں کہنے نہیں گئے،  
ہمارے جادو، جادو ہو جائے گا۔ اگر ہم جادو سے کام میں گئے، ہم میں اہمیت پیدا ہو جائے  
گی۔ اہمیت اور اہمیت ہاتھ ہاتھ چا کرتے ہیں۔ اگر ہم جادو سے کام میں تو لوگ ہم پر  
بھروسہ نہ کر سکتے ہیں اور ہم زیادہ دیر نہیں رہیں گے۔

شخصیت میں آج پیدا کرنے کے لیے مصیبت ادا کی ہے  
حد ضروری ہے۔ عیش و تفریح اور وقت، یہ کہ بات کرنی  
چاہیے۔ آج سب بات اور بے موقع ہو گئے ہیں۔ آپ کی شخصیت کی بات کی جاتی  
رہے گی۔

زندگی بے گھر کرنے کے لیے یہ حاصل یہ بات کی ضرورت ہے۔ یہ ایسا  
ڈھنگ جو ضروری ہے جس سے ہم رہنے کے سوا اور کچھ نہیں رہیں۔ زندگی  
ایک رزم گاہ ہے۔ جہاں ہر ایک ہر سر پہنچتا ہے۔ جدا جہد اور ہر حالت کا ہر ایک کو  
سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کتنے ہیں جو اس میں فتح مند ہوتے ہیں اور جو ہوتے ہیں، ان کی





کمرے میں لوٹا اور بستر پر دراز ہو گیا۔

نہرو نے دست کا ہاتھ اک یہ دیکھ کر اس نے کہا۔ "اس کا خمیہ سے بدست نہ رہا تھا۔ اس کے شرمندگی سے مراد ہے کہ اس نے "معاذ اللہ" سے اس میں اندھا ہو گیا تھا۔"

نہرو نے دوست نے اپنے آپ پر قابو پا لیا تھا۔ اس نے رات بھر گویا وہ ابھی تک سو رہا تھا۔ لیکن اس نے آنکھیں کھولیں اور سوچا۔ کیا وہ بدست؟

"تم نے چی ماری تھی۔"

میں نے "اے خدا" سے تعلق میں ایک کر رہ گئے۔ میں نے چی ماری! تب میں تو سو رہا تھا۔ شاید میں کوئی عجیب خواب دیکھ رہا تھا۔ کامیاب مصور نے آنکھیں ملے ہوئے کہا۔

حاصل نے اطمینان کا ایک گہرا سانس لیا۔ اس کے اس کا بوجھ کا ہو چکا تھا۔ وہ بدست پر دراز ہوتے ہی خرابے میں گرا۔ یہ نسانی فطرت کی کمزوری کی ایک تصویر ہے۔ عقل مند مصور نے مصباحِ اندیش سے کام لے کر دوست کی کمزوری و پستی اور اس کا شہ پارہ بھی نکال دیا۔ نہرو نے ذرا بھی تکی سے کام لیتا تو شاید حاصل کے اس کی آگ سے اس کی ساری تصویروں کو جھڑک کر اڑا دیتی۔

کامیاب مصور اور کامیاب انسان نے اپنے گہری دوست کی حرکات پر شبہ کیا۔ پھر اس کے حسد کا حل بھی ڈھونڈ لیا۔ اگر ہم دوسرے کی کمزوری جان میں تو اس سے وہ دشمن نہیں بن جاتا۔ بلکہ یہ طریقہ یہ ہے کہ اس کے قصص سننے سے پہلے ہی آپ پیش بندی کر لیں۔ شوریٰ کر بات کا آغاز نہ بننا مفید نہ ہوگا۔ احتیاط سے کام لیں اور نہایت ذہانت سے حاصل کی پیش رزی کا ادرخالی جانے دیں۔

دوست کے درمیان حسدِ خوشی کی ایک دیوار بن جاتا ہے۔ اس دیوار سے دور رہنا



معاشرہ کی ہے۔ ہم میں سے جو افراد آگے بڑھیں ان کے ساتھ مدد دینے لگتے ہیں۔  
انہوں نے دوسرے کو ہر جگہ ہمیں اچھے مقررہ جس کے ہر جگہ ان کی رائے کی راہ میں  
رہاوت اٹھانے کے لئے کوشش کرتے ہیں۔ یہ ہماری ضرورت ہے۔ ایسا حالت میں  
میں انہوں نے دیکھا ہے کہ ہم میں لوگ اٹھنے والے ہیں کہ ان کے پاس پورا ہوتا ہے۔ جب  
ان کی دشمنی دیکھ کر ان کے پاس ان کی چاہیے تھا کہ انہیں ہیں تو ان کی دشمنی نہ دیکھتی ہے  
اور انہیں یہ بات دیکھ کر انہیں اپنے مانتا ہے۔

یہ باتیں کہتے ہیں کہ ان کے پاس ان کے پاس ہوتی ہے۔ دوسروں کی  
معاشرہ کی باتیں ہیں، انہیں انہیں پڑھنا ہے کہ انہیں یہ بات دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر ان کے پاس انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
جانتے ہیں۔ یہ باتیں ان کے پاس انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں

یہ باتیں ہیں کہ ان کے پاس انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں

ان کے پاس انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں  
انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں دیکھ کر انہیں

اس لیے اس پر بڑے بڑے عالموں نے کئی کئی بار اعتراض کیا ہے۔ لیکن یہ سب باتیں تو محض جھوٹے دعوے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ فقہ پر قیاد کیا  
 کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔ اس کی اصل سے ترقی یافتہ  
 دین میں نفیات پر اتنی تحقیق کی جائے کہ انسان بہت سے غریبیوں کو قیاد پر قائم رکھتا  
 ہے۔ ایک کامیاب زندگی گزارتا ہے۔ فقہ پر بھی قیاد ہو سکتا ہے لیکن اس کے  
 لیے "مثلاً" محکم قیادت کی ضرورت ہے۔ یہ نہ مضمون میں دی گئی مثالیں ہیں۔  
 فقہ پر قیاد کرنے کے لیے اس کے لیے کئی باتیں ضروری ہیں۔ یہ انسان کو  
 چاہیے کہ وہ اپنے اندر قوت برداشت پیدا کرے۔ یہ نہ صرف دینی امور پر بلکہ  
 اگر کئی باتیں بات پر فہم کرنے کی بات ہے کہ ان کے اندر کئی باتیں ہو کر قوت  
 برداشت کا مادہ بنیں۔ اس لیے آپ کے سامنے جو باتیں ہیں وہ کسی قدر زیادہ  
 تفصیلات پر مبنی ہیں۔ مثلاً ان میں سے کئی باتیں ہیں جو ضروری ہیں۔ بہت مختصر ہو جاتی ہیں  
 اور معاشی امور پر بھی وہ ضرور ہو جاتی ہیں۔ پھر ان باتوں پر کئی باتیں ہیں جو صرف کرنے  
 کے لیے کافی کاموں پر کام لیتے ہیں۔

آپ فقہ پر قیاد ہو پا سکیں گے۔ اس کے لیے چاہیے کہ پہلے تعلیمی چھوٹی باتوں کو  
 محسوس نہ کریں۔ آہستہ آہستہ اپنے آپ کو مشغول رکھیں۔ ان باتوں میں بھی جتنی  
 ضرورت آپ کو ہوتی ہے ان باتوں پر کام لیں۔

جب بھی کوئی ایسی چیز موافق صورت حال پیدا ہو تو جانے کس کس نے کس نے  
 منت تک اس کا تجزیہ کریں اور اس مسئلہ کی بہت باتیں ہیں۔ یہ مسئلہ واقعی اس قدر  
 ہے کہ آپ اس پر شغول ہیں تو میں اور اپنی سب باتیں وہاں سے فک کریں۔ یہ یہ مسئلہ  
 اس قابل نہ ہو تو فوری طور پر اسے مسترد کر دیں اور ان باتوں پر سوچنا نہیں۔ اس قابل

مسند بپناہ بہت رکھتا ہوتا ہے اسے حل کریں۔ جو اسے مشتعل ہونے کے اپنی ترقی  
مثبت طریقے سے صرف کریں۔

یہ سب مدد ہم ہے کہ غصے کی حالت میں آپ اپنی خرابی کو دیکھ سکتے ہیں۔  
اس وقت تک کسی مغل میں یا کسی دوست کے پاس نہ جائیں جب تک کہ آپ کا ذہن  
پرکھن نہ ہو جائے۔ غصے کی حالت میں اگر دشمنی سے پر قابو نہ پا سکیں، وہ اپنی قہرمت  
کے عمل کی طرف مبذول نہ کر سکیں تو ان کی دینی کامیابی ہوگی۔ اس طرح آپ  
تو بہ اور توانائی اور بری طرف مبذول ہو جائے گی اور آپ غصے پر قابو پا سکیں گے۔

غصے کی حالت میں جتنی ضروری ہو سکیں ہونے کی کوشش کریں۔ مبالغہ نہ کیا جائے  
سے گمان نہ کریں۔ اپنی ساری باتیں پر حلاوت نہ ہونے دیں اور مصائب اور پھوس و مایوس  
تھوڑا دیں۔ اگر وہی یہ کیفیت ہو جائے کہ مغل آپ کو دشمنی نہ کر سکیں اور آپ کا مسئلہ  
مثبت کی کیفیت میں ہو تو کسی شخص دوست کا سہارا لیں۔ اس سے نہ صرف مسئلہ کا  
مناسب حل مل جائے گا بلکہ آپ کا ذہن وجہ بھی پاک ہو جائے گا۔

غصے کی حالت میں کوئی کتاب پڑھیں یا قہر کی انجمن غصے کی جانب نہ کریں۔  
کوئی تحریر لکھنا شروع نہ کریں تو اس کی شدت فوراً کم ہو جائے گی۔

غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس صورت حال سے دور رہتے  
جہاں میں جو غصے کا باعث بن رہی ہو۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض لوگ غصے کی حالت  
میں مغل کو تھوڑا کر چلے جاتے ہیں۔ یہ اس کا غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ ہے۔ اسی  
طرح آپ بھی اس صورت حال سے دور جا کر اپنے جذبات پر قابو پا سکیں اور ناراض  
ہونے کے بعد اپنا کام شروع کر دیں۔

بدھ کا نظریہ تجزیہ نفس کا ہم ترین فلسفہ ہے۔ وہ نفسیات جب نفسی  
مریض کا بہن بزم کی مدد کے بغیر تجزیہ کرتا ہے تو اسے بدھ کے قوی



میں سے بار بار پوچھتا رہتا ہے کہ وہ انسان کے ذہن کا وہ سلسلہ ہے جس کے  
میں اپنے خیالات و جذبات و شعور میں سے وہ جذبہ نہیں دیکھتی جو اس کے جذباتی  
آئیں اور تھیں وہی کے مطابق نہ ہوں۔

بہرحال وہ یوں نہ تحقیق کرتا کہ ایک نتیجہ یہ بھی اندازہ کیا ہے کہ وہ  
سب کو غلطی یا کے مرض میں مبتلا ہو رہا ہے اور جس اپنے اپنے ہوئے دنوں کا مریض  
ہے۔ مریض کے اثرات میں ہوتا ہے۔ اس کی پریشانی و محنت و حقیقت اس  
کی زندگی و تانوں و تھکن میں دیکھائی دیتی ہے۔ اس کی زندگی کا ہیں۔ لیکن مریض  
بہرحال اس شخص کے لئے ہے۔ اس شخص کے لئے غلطی کی تاریخ میں  
پیش کرتا ہے۔ ان کی شعور کی اور غلطی میں غلطی قرار دیا ہے۔ مریض کو غلطی سمجھنا اس  
صورت میں ممکن ہے۔ غلطی پر ممکن تھا کہ جذبات اور اس کی شدت کے ساتھ ساتھ  
اب اس کے لئے۔ مریض کی یہ حالت اس کے لئے جذبات کے باعث رونما ہوئی  
تھیں نہایت سبب تھی کہ موت کے ساتھ ساتھ یہ مریض اس قدر شدید ممانعت  
اور بڑی گھبراہٹ کی تھی کہ وہ اپنے گھبراہٹ کے لئے وہی ممکن راہ نہ اختیار کر  
سکتے۔ نہیں زبردست قوت کے ساتھ قیہ برآیا ہے۔ مریض اپنے جذبات کی عکاسی  
نہیں کر سکتا تھا کیونکہ حالت کے مطابق یہ قہری غیہ ممکن تھا۔ اس طرح مریض نے اپنا  
وہ اردو اور جذبہ جان بوجھ کر اپنی پوری سمجھ بوجھ اور قوت کی مدد سے شعور میں سے  
نکال دیا۔ اپنے خیالات اور احساسات کے ساتھ تھک رہا ہے۔ شعور کی دائرے میں  
سے اچھل کر شعور میں آ گیا۔ اس بارہ کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ قوت جو ظاہر نہ ہو سکتی تھی  
اب ایک نئی رو سے اختیار کر چکی ہے۔ موت کی صورت میں ظاہر ہوئی۔

ہو سکتا ہے کہ مریض کے متغیر جذبہ آواز جذبات کی وہ مقیہ اور آواز کی ہوئی  
قوت مافیہ و یا ہے جس کے اثرات نے وہ ایک مریض کو اپنے گاہ میں رہا









جہاں پانچ سو سال قبل تھیں وہاں میں بھی یہی حالت تھی۔ یہاں سے وہ جہاں  
شدت ہو گیا ہے مگر وہاں سے بھی یہی حالت تھی۔ یہاں سے وہ جہاں  
مصرات نہ ہو، یہاں سے وہ جہاں سے یہی حالت تھی۔ یہاں سے وہ جہاں  
تھیں انہیں اور وہ یہی حالت تھی۔ یہاں سے وہ جہاں سے یہی حالت تھی۔  
اصلیت ظاہر نہ ہونے دے۔

اپنے رقیب کے لیے غرت یا انہیں یوں کہنا کہ اس کے پاس سے وہ  
اور فرقہ اور یہاں سے وہ اس کے لیے بہت کم ہیں۔ انہیں یہاں سے  
مصرات یہی شعور کی نوعیت ہے کہ اس کے لیے یہاں سے وہ جہاں سے  
انگلی جھٹکی ہو رہا ہے۔ نام نہاد سیرت انہیں سے یہی بات کہی جا رہی ہے کہ  
جہاں اس کی جگہ اس کی جگہ نہیں ہے۔

سب سے پہلے یہ دنیا ہے کہ انہیں میں سے انہیں یہاں سے وہ جہاں سے  
اور منظر کا اثر یہاں سے رہا ہے۔ انہیں شعور کی نوعیت یہاں سے وہ جہاں سے  
شعور کی نوعیت یہاں سے رہا ہے کہ اس کے لیے یہاں سے وہ جہاں سے  
موجباتی ہے۔ اب وہ اپنے لیے اس وقت کی نوعیت کے لیے یہی نوعیت کی  
مدد سے پہلے یہاں سے رہا ہے۔ انہیں اس نوعیت کے لیے یہاں سے وہ جہاں سے  
پہلے یہاں سے رہا ہے کہ اس کے لیے یہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے  
انہیں اس نوعیت کی شعور کی نوعیت یہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے  
کہا ہے۔ اس مقصد میں شدید جذبات کی آمیزش ہوتی ہے۔ وہی نوعیت کے لیے یہ  
من سب معلوم ہوتی ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس نوعیت کے لیے اس کے لیے یہ  
اور تا کاں پیدا نہیں کرتے۔ انہیں یہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے  
قسم ان کے لیے اس نوعیت کے لیے یہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے وہ جہاں سے



جس وقت میں کہہ رہے تھے کہ میں اس شہر کی خواہشات اور مقاصد  
میں داخل ہوں گا۔ میں نے ان باتوں کو یاد رکھا تھا کہ وہاں کے  
شہر کی خواہشات اور باتیں وہیں۔ اس حالت میں کہ یہ ان کی خاص تالیف کی  
مدد سے ان کی تقریر میں وہاں کی خواہشات شہر کی زبان میں وہاں  
واپس لائی جاسکتی ہیں۔

ایک شخص نے کہا کہ میں نے یہ باتیں سنیں ہیں کہ یہاں کے  
اب یہاں کے جس شخص نے یہ باتیں کہیں وہاں کے  
انہی میں سے کہیں کہیں وہاں کے جس شخص نے یہ باتیں کہیں وہاں کے  
انہی میں سے کہیں کہیں وہاں کے جس شخص نے یہ باتیں کہیں وہاں کے  
تجربہ کے ساتھ کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
اس کے ساتھ کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
بظاہر اس کے ساتھ کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
انہی میں سے کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
جذبات سخت مجروح ہوئے تھے۔

یہاں کے جس شخص نے یہ باتیں کہیں وہاں کے  
اس کے ساتھ کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
تجربہ کے ساتھ کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
انہی میں سے کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں یہ باتیں کہیں کہیں  
اور خوش گوار تھے۔

نئی است و تجارت ہوتی بند پڑتی تھی قبضہ کی مدد سے نہ تو اس  
 نے توں کی تجارت و آمدنی، جس نے ان کے دامن میں ایک اور قانون "بند" کی  
 کی پابندی تھی۔ اور نہ توں کو بھی نہ جانتے تھے کہ ان کا نام اسٹریٹس  
 کے ساتھ یہ جاتا تھا جس کی مخالفت نے مریش سے وہ وہاں کی طرح قبضہ  
 نہ پایا تھا۔

یہاں پہلوی و اشجہ کے شہر و قلعہ چھپائی اور پھر اس کے قلعوں سے یہ  
 واقعات کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔ "محمود" کہتے ہیں کہ اس  
 اور دوسری قلعہ "مست" و "مہر" کہتے ہیں۔

اس کا توں کی دہلی شہر کی مورچہ رسات کا قلعہ تھا۔ یہاں ایک  
 ایک قلعہ بنایا گیا۔ جو تدبیر طور پر قانون کو رہا اس کے ساتھ اس  
 میں قانون کی قلعہ رہتے تھے۔ کون قانون کو اس کے ساتھ مریش کے ایک  
 بند پڑتے تھے انہیں کی صورت میں بھی "بند" کی ضرورت نہ تھی۔ لیکن مریش نے  
 قانون میں ایک نئی تدبیر کی۔ جو تھوڑے فاصلے سے قانون کے ساتھ  
 ورتا رہی۔ و تھوڑے فاصلے سے رہا یہ تھے۔ یہ جوں جوں اس شخص کی  
 جوں کی سب سے ایک شہر کا اس سے دیکھتا تھا کہ اس کا ہوتے ہیں  
 جلدی میں رہ گیا تھا۔

یہ دور مریش اپنی تدبیر سے احمدی و انتہائی "سینی" و "محرمی" سے باعث  
 بہت ہی اور قانون تھا۔ ایک عرصہ کے اس نے اس سے قلعہ بند کیے جاتے  
 تھے۔ جب وہاں بار بار کے سامنے ہوتا تھا تو بارہ میں ایک عجیب سی "نہ" کی آواز  
 پیدا ہوتی تھی۔ "نہ" کا اس نے تجویز کے دوران میں یہاں یہاں کے روبرو  
 طے ہو کر اپنی واسطوں کے محسوس میں ہاتھ رکھ کر پائین کی لہریاں کرتا

تھا۔ پوری دنیا واقع کرنے کے تصور سے موت سے فرموش ہو چکے تھے مین جب انہیں دوبارہ شعوری ذہن میں آتا یہ تو بارونی و دوا و رفع ہوئی۔ یہ آواز دراصل مریض کے ماضی و نشی تھی، ایک یادگار غمی یلین اب وہ اپنی اس دھیل پر مصروف رہتا تھا کہ زندگی میں آگے قدم بڑھانے کی ہی جو اس کی شخصیت میں رہی ہے، وہ خود ہی ہے۔ بکد اب اس نے اپنا یہ تھا کہ دراصل یہ انتہائی حسینی اور حبیبی قوت اعظم جتن کی ظلال نامک پہنی ہے۔

یہ مریض نے اپنے بھائی کے گھر کے دروازے پر جب سے اور کوٹ لگاتا ہوا، لیکن اس نے اپنے گھر چلنے کے لیے ایک دوسرے طویل رستے سے جاتا شروع کر دیا۔ یہ وہ شعوری ذہن و مدائے حقیقی کا قبل تشریح تھا مین دورن تجزیہ اس نے یہ کیا کہ اور کوٹ و گیمبرائے کریم پہرے کا خیال آیا تھا۔ اس کے بعد مریض نے متعدد ایسے سافات یاد کئے۔ جب اس نے اپنے بھائی سے شدید نفرت محسوس کی تھی۔ دور کوٹ کو چھوڑ دینا ایک بھری غلطی تھی مین اس غلطی نے مریض کی ایک دہائی بولی شدید خواہش کو ابھرنے کا موقعہ دیا تھا۔ اشعوری طور پر وہ چاہتا تھا کہ اس کا بھائی فوت ہو جائے۔ بھائی کے گھر سے تریز کرنے کی تریب دراصل اشعوری سوچنی کبھی تریب تھی۔ اس طرح اس کی مدفن نفرت و اشعور میں محفوظ یا گیا۔ شعوری طور پر اس نے اپنی اس خواہش کو اس طرح پایا تھا کہ وہ اپنے بھائی کی خاص طور پر دیکھ بھال یا کرتا تھا۔ یہ انتہائی، کیم جواں دراصل ایک "حفاظتی تریب" تھی۔

کثیر اوقات انسان کے خیالات اور اعمال کی حقیقی وجوہ اس کے اشعور ذہن میں مخفی ہوتی ہیں اور یہ بھری جب تفصیل نفس کی کنکھن تحقیق کے ذریعے سے دریافت کی جا سکتی ہیں۔ جب انسان کی جنسی قوت متقیہ ہو جاتی ہے۔ اسے اپنی محبت کے لیے کوئی عمل بخش مریض نہیں مگر تو اس طرح ہوتا ہے کہ وہ فہری قوت یا نیو (ایلی ذات) سے

عی وابستہ ہو جاتی ہے یا دہادی جاتی ہے۔ دہانے پر یہ پر زور قدرتی جبلت لا شعور میں موجود رہتی ہے۔

تحلیل نفسی کے ذریعے جب ذہنی مریضوں کا علاج ابتدائی دور میں تھا تو مشاہدے میں آیا کہ مریض ہر اس خیال اور جذبے کو اپنے شعوری ذہن میں داخل ہونے سے روکتا تھا جو ناخوش گوار ہوتا تھا۔ یہ دہاؤ کی دوسری صورت تھی اور یہ قدرے پیچیدہ اور نازک سلسلہ ہے۔ اسے سمجھنے کے لیے ہمیں خاص توجہ صرف کرنا ہوگی۔ کیونکہ بعض حقیقتیں بہت عجیب ہوتی ہیں۔

مریض کے دانت میں درد ہے۔ بے قرار و مضطرب منہ پر رومال رکھے وہ دندان ساز کے پاس پہنچتا ہے لیکن جب ڈاکٹر اپنا اوزار دانت کے قریب لاتا ہے تو وہ فوراً تڑپ کر اس کا ہاز و روک لیتا ہے۔ یہ کیسی پراسرار حقیقت ہے۔ مریض خود ہی اپنی تکلیف رفع کر دینے آیا تھا اور پھر خود ہی اس نے ڈاکٹر کی پہلی کوشش کو ہی روک دیا۔ جس کے طفیل اسے آرام پہنچنا تھا۔ اس کی پریشانی کو رفع ہونا تھا۔

اسی طرح جب ذہنی مریض علاج کے لیے ماہر نفسیات کے پاس آتے ہیں اور ڈاکٹر ان کی پریشان کن علامات کو رفع کرنے کی سعی کرتا ہے تو وہ اس کی ہر کوشش کے مقابلے میں نہایت شدید اور قوی مخالفت کرتے ہیں۔ "دہاؤ" کی دریافت تحلیل نفسی کے بانی ڈاکٹر سگمنڈ فروائڈ نے کی تھی۔ اس نے نہایت وضاحت سے "دہاؤ" کے اس پیچیدہ پہلو پر روشنی ڈالی ہے۔ اس نے سوچا۔ آخر اس نئی حقیقت کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ مریض اپنی علامتوں کے باعث اس قدر اذیت برداشت کر رہا ہے۔ قیمتی وقت اور پیسہ اور ہمت صرف کر رہا ہے۔ لیکن جب میں اس کی ذہنی کاروائیوں کو نارمل درجے پر لانے کی کوشش کرتا ہوں تو وہ اپنی تمام تر قوت کے ساتھ میری ہر کوشش کو زور اور رایگاں کرنے کی شدید ترین کوشش کرتا ہے۔ مریض اپنی صحت کی بحالی کے خلاف اس قدر



پر زور رکھیں کرتا ہے، کیوں؟

پھر اس نے اپنی ان اشک اور پر غموں سا شگفتہ تحقیقات سے نتیجہ اخذ کیا۔ یہ تو مسلمہ حقیقت ہے کہ اس وقت مجھے نہایت زبردست قوتوں کا سامنا ہے۔ یہ قوتیں مریض کی حالت میں ہر ممکن تہدیل پیدا ہونے کو روک رہی ہیں۔ یہ قوتیں لازمی طور پر وہی ہوں گی جنہوں نے پہلے پہل مریض میں یہ حالت، یہ کیفیت اور یہ علامات پیدا کی ہیں۔ مریض کی ہر علامت سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ایک ذہنی سلسلہ تار مل انداز میں پایہ تکمیل کو نہیں پہنچنے پایا شعور میں داخل نہیں ہوا۔

ملاحظہ ہو کہ دباؤ کی پہلی صورت میں ایک خیال کو شعور میں سے نکالا گیا تھا اور اب شعور میں داخل ہونے کی اجازت نہیں مل رہی۔

حقیقت یہ ہے کہ انسان کے تمام خیالات، جذبات اور خواہشات دراصل سب سے پہلے لاشعور میں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر خیال پہلے لاشعور میں موجود ہوتا ہے اور ہر خیال کی بنیاد جبلت پر ہوتی ہے۔ اب یہ لاشعوری خیال اپنی اس حالت میں سے تہدیل ہو کر شعوری ذہن میں داخل ہوتا ہے۔ یہ عمل ہوتا ہے جو ایک ایک مثال کی مدد سے زیادہ واضح ہو جائے گا۔ ہر فوٹو گراف پہلے نیکو ہوتا ہے اور پھر اس کیفیت میں سے تہدیل ہو کر پوزیشن بنتا ہے اب یہ لازمی نہیں ہے کہ نیکو ضرور ہی پوزیشن بن جائے اسی طرح یہ بھی لازمی نہیں کہ ہر لاشعوری سلسلہ اپنے آپ کو شعوری حالت میں تہدیل کر پائے۔ راہ میں رکاوٹیں ہوتی ہیں۔ یہ رکاوٹیں انسان کا تہذیب و تمدن، اخلاق و مذہب ہے جو احتساب کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ یوں بہت سے خیالات جذبات اور خواہشات لاشعور میں ابھرنے ہی نہیں دیے جاتے انہیں وہاں ہی دبائے رکھا جاتا ہے۔

دباؤ کے اس سلسلہ کو اور بھی وضاحت سے سمجھنے کے لیے ہم ایک اور مثال کی مدد لیتے ہیں۔ ذہن کے لاشعوری حصے کو ایک کمرہ تصور کر لیجئے۔ جو کافی وسیع ہے اس میں

بہت سی خواہشات ابھرتی ہیں۔ اس کمرے کے ساتھ ہی ایک اور چھوٹا کمرہ ہے۔ اس میں ذہن کا شعوری حصہ موجود رہتا ہے لیکن ان دونوں کمروں کے درمیان دہلیز پر ایک چوکیدار کھڑا ہے۔ یہ ذہن کی متعدد خواہشوں کا معائنہ ان کی کانٹ چھانٹ کرتا ہے۔ بعض کو وہ پسند نہیں آتا اور انہیں وہ بڑے کمرے میں داخل نہیں ہونے دیتا۔


اب یہ بین ممکن ہے کہ یہ محتسب کسی ایک خواہش کو دہلیز سے واپس بھیج دے۔ یا یوں بھی ہو سکتا ہے کہ خواہش ایک مرتبہ چھوٹے ملاقاتی کمرے میں داخل ہو جائے لیکن محتسب پھر اسے وہاں سے کھینچ کر واپس بڑے کمرے میں دھکیل دے۔ شعور میں لا کر لا شعور میں دبا دے۔

ان دونوں صورتوں میں زیادہ فرق نہیں۔ چاہے وہ کیسا ہی طریقہ اختیار کرے۔ یہ تو فقط اس کی تاک اور ہوشیاری پر منحصر ہے۔ جس سے وہ ایک خواہش کی اصلی نوعیت کو پہچان لیتا ہے لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ گرا شعور کی ایک خواہش نہایت شدید ہو تو وہ کوئی ایسا حربہ استعمال کرے کہ محتسب کو معلوم نہ ہو اور وہ اپنا مقصد پا لے۔ خوابوں، عام بھول چوک اور مرض کی مدتوں درحقیقت شدید لا شعوری خواہشات ہوتی ہیں جو تسکین حاصل کیے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ لیکن محتسب کی وجہ سے ہمیں بدل کر تسکین اور آسودگی حاصل کرتی ہیں۔

ہر نیا سال اپنے پہلو میں کچھ نئی آرزوئیں، امنگیں اور خواہشیں لے کر آتا ہے اور یوں ہی نذر جاتا ہے۔ بہت ساری آرزوئیں ناقص رہ جاتی ہیں اور بہت سے خواب شرمندہ تعبیر نہیں ہو پاتے اور بہت سے کام ادھورے رہ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ سال کا آخری سورج بھی سمندروں کے پیچھے دھیرے دھیرے بیٹھ جاتا ہے اور پھر ہم اس دمبر کے سورج کو ڈوبتے ہوئے دیکھتے اور خدا کا شکر بجالاتے ہیں کہ صرف سال گزرا ہے ہم نہیں نذرے۔ اور پھر نئے سرے سے کچھ

اور کبھی نہ پورے ہونے والے خواب کبھی نہ پایہ تکمیل کو پہنچنے والی خواہشات کے ساتھ نئے سال کے پہلے سورج کے انتظار میں ملگ جاتے ہیں جہاں انسان زندگی میں خوشیوں کے حصول کے لیے سرگرداں پھرتا رہتا ہے وہیں اپنی خواہشات کی تکمیل کے دوران ہزاروں مشکلات کا سامنا بھی کرتا ہے اور ظاہر ہے خوشیاں جو ہماری زندگی کی خوشگوار غلامات ہوں ہیں ان کو حاصل کرنے میں اگر کوئی رکاوٹ آجائے تو انسان ذہنی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے۔ معاشرتی زندگی میں ہزاروں مشکلات ہوتی ہیں۔ کبھی انسان کی اپنی پیدا کردہ کبھی معاشرہ کی پیدا کردہ اور کبھی ایسی مشکلات کہ جن کو اگر نہ محسوس کیا جائے تو ان کے ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا لیکن جب محسوس کیا جائے تو انسان سوچنے پر مجبور ہو جائے کہ ان مشکلات پر قابو کیسے پایا جائے۔

دورے جدید کا انسان جہاں لاتعداد مسائل سے دوچار ہے اور ان مشکلات پر قابو پانے کے لیے سینہ سپر ہے وہیں ہمیں اپنے پیدا کردہ مسائل کا شکار بھی نظر آتا ہے جن میں ایک اہم مسئلہ تعصب بھی ہے۔ تعصب کی بہت سی صورتیں اور قسمیں ہیں لیکن اس سے قبل تعصب کو سمجھنا ضروری ہے۔

 تعصب معاشرتی کشمکش کی ایک صورت ہے یہ مختلف گروہوں، طبقوں، فرقوں اور قوموں میں موجود ہوتا ہے۔ جب ایک گروہ کے مفادات دوسرے گروہ کی وجہ سے مجروح ہوتے ہیں یا ان میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو نزاعی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ مقابلہ، لڑائی، جھگڑے اور جنگ و جدل کا باعث بنتی ہے۔ ہر گروہ ایسے مواقع کی کھوج میں رہتا ہے جس سے دوسرے گروہ کو نقصان پہنچا سکے اپنے اور غیروں کا فرق ملکی اور غیر ملکی کی تفریق مختلف فرقوں کا دوسروں سے بالکل الگ رہنا بھی تعصب کی صورتیں ہیں۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ اگر ایسے لوگوں کو من سب تعلیم دی جائے اور ان سے کہا جائے کہ وہ دوسرے لوگوں سے تعاون کریں اسی میں ان کی بقا

ہے تو ممکن ہے تعصب کم ہو جائے لیکن اگر حالات پر نگاہ ڈال جائے تو یہ بات نظر آئے گی کہ آج کی دنیا میں تعصب نئے انداز اختیار کرتا ہے اور اس کے لیے نئی تاویلیں کی جاتی ہیں اور اس کا اظہار اس طرح کیا جاتا ہے کہ اس کا پتہ چل سکے۔ زندگی کے تمام شعبوں میں اس کی مثالیں ملتی ہیں۔ مثلاً ایک علاقہ کا افسر اپنے یہاں سے لوگوں کو دوسروں پر ترجیح دیتا ہے۔ ایک صنعت کار یہ کوشش کرتا ہے کہ ہم تعصبوں پر اس کے اپنے خاندان کے لوگ ہوں تاکہ تمام معاملات میں اس کو اختیار ہو۔ ہمارے یہاں اقرباء پروری یا کہہ پروری کی جو مثالیں ملتی ہیں وہ بھی تعصب کی صورتیں ہیں۔

**تعصب کی تاویلات** تعصب ہماری پسند و ناپسند میں ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہم یہ بتانے سے قاصر ہوتے ہیں کہ ہم کس چیز

کو کیوں پسند کرتے ہیں۔ جب ہم سے وجہ ناپسندیدگی پوچھا جائے تو ہم کوئی جواب نہیں دے سکتے یا تاویل سے کام لیتے ہیں۔ یہ تعصب کی ایک سادہ صورت ہے۔

تعصب کے معنی ہیں کسی کے لیے پہلے سے کوئی رائے قائم کر لینا۔ جو کہ اکثر خلاف ہوتی ہے۔ تعصب کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر شخص کا ماحول مختلف ہوتا ہے اس کی ضرورت خواہشات اور تمناؤں میں دوسروں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس کا دوسروں کے متعلق رائے قائم کر لینا بھی فطری امر ہے۔ ہمارے فعال اور عادات اچھے یا برے ہوتے ہیں۔ بری عادات کو ہم بدنا چاہتے ہیں اور اچھی عادات پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح آپس کی کشمکش کو کسی طرح کم کر سکتے ہیں۔

**تعصب کا اثر** تعصب کی کوئی جہلی بنیاد نہیں بلکہ یہ ایک معاشرتی عمل ہے جس کے اسباب بھی معاشرے میں ملتے ہیں۔ مثلاً

بچوں میں نسلی تعصب کا جو نہیں پایا جاتا وہ آپس میں خوب مل جل کر کھیلتے ہیں۔ لیکن جوں جوں وہ بڑے ہوتے ہیں ان کو بتایا جاتا ہے کہ دوسرے نژاد سے الگ رہیں تب



ان میں تعصب پیدا ہوتا ہے۔

اسی طرح 'رودہ' میں جو فرق نظر آتا ہے وہ تعصب کا سبب نہیں بلکہ نتیجہ ہے۔ ممکن ہے پندرہ 'رودہ' جمعہ صبح تک ساتھ رہیں اور ان میں فرق نہ معلوم ہو۔ لیکن جب ایک 'رودہ' یہ خیال کرے کہ اس کی انفرادیت ختم ہو رہی ہے تو وہ اپنے طریقوں سے خود کو الگ نظر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اقلیتی 'رودہ' یا فرقے کے لوگ اپنے اسکول، عبادت گاہ اور اپنی بستیاں الگ بناتے ہیں تاکہ وہ اپنی ثقافت کو برقرار رکھ سکیں۔ لباس، زبان اور لب دلہی اور رہن سہن سے ہم 'رودہ' ہوں میں تغریق کر سکتے ہیں۔ گورے کالے بھی ایک دوسرے کے ساتھ طمینان سے کھیتے کودتے ہیں جب تک نہیں اپنے رنگ کا احساس ندلایا جائے۔

جو ہم میں سے نہ ہو اس سے نفرت کا خیال عام ہے۔ چونکہ ہم اجنبی و غیر لوگوں کو بعض اوقات خوش آمدید کہتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ ان کی آمد اس وقت تک اچھی لگتی ہے جب تک کہ وہ ٹھیک طرح رہیں جہاں انہوں نے ہمیں کسی قسم کا نقصان پہنچایا یا چاہی یا عیاری سے کام لیا تو ہم ان سے نفرت کرنے لگیں گے مثلاً جیسے مگر یہ ہمارے یہاں تاجر بن کر آئے تو ہم نے ان کو خوش آمدید کہا لیکن آہستہ آہستہ پر نکالنے شروع کر دیئے اور ہم سے ہمارا ملک چھین لیا اس لیے انگریزوں سے ہماری نفرت حق بجانب ہے۔ تعصب پیدا کرنے میں تجربے کے بجائے رویے کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ہندو، یہودی، امریکی یا مگر یہ سے ہماری نفرت اسی کا نتیجہ ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ جب تک ان سے کوئی تلخ تجربہ نہ ہو اس وقت تک ان سے نفرت نہ کی جائے۔ ثقافتی اثرات اس سلسلہ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جیسے قرب کے لحاظ سے ہم مسلمانوں کو اول درجہ دیتے ہیں چاہے وہ کسی بھی ملک کے رہنے والے ہوں۔



لوگ تعصب برتنے میں اختلاف رکھتے ہیں۔ بعض کڑے متعصب ہوتے ہیں بعض اعتدال پسند اور صلح جو اعتدال پسندی اور برداشت کرنے کی قوت مختلف وجوہات کے تحت ہوتی ہے۔

جو لوگ محرومی اور ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں وہ اپنی شکست کا سبب دوسروں کو بتاتے ہیں اس لیے وہ ایسے آدمیوں سے انتقام لیتے ہیں جو کمزور ہوں اور جن پر وہ قابو پاسکیں اس کے لیے وہ لوٹ مار غارتگری اور قتل تک کدیتے ہیں۔ بعض اوقات اگر افراد پر ظلم کرنے کا موقع نہ ملے تو اس کو کسی اور طریقے سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ ان کے متعلق بری افواہیں پھیلائی جاتی ہیں۔ ان سے بدزبانی کی جاتی ہے۔ ان کو بے عزت کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

بعض اوقات اقلیتی سردہ کو تمام مصیبتوں اور مشکلات کا ذمہ دار قرار دیا جاتا ہے۔ یہ کہنا کہ دوسرے لوگوں کے آنے کی وجہ سے ہم پر مشکلات آن پڑی ہیں ان پر غلط الزام ہے۔ مثال کے طور پر تجارت میں ہر کس و ناکس کے داخل ہو جانے سے اس پر اثر پڑتا ہے اس لیے پرانے تاجرانے آنے والوں کے داخلے پر ناک بھوں بھوتے جاتے ہیں مرد میں جیسے جیسے تبدیلی آتی جاتی ہے وہ معاشرے کی بھلائی کو سمجھنے لگتا ہے اس سے اس میں تعصب کم ہونے لگتا ہے لیکن یہ لازمی نہیں ہے کہ تمام لوگوں میں ایسا ہو بعض اچھے بڑے لکھے ہوئے اور بزرگ حضرات اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔

یعنی ہر مرد تعصب کا اظہار مختلف صورتوں میں کرتا ہے۔ اپنی اپنی صلاحیت اور برداشت کے مطابق اور نقصان بھی اٹھاتا ہے۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ تعصب سے ہمٹکارا پایا جائے اور تعاون سے کام لیا جائے۔

جو لوگ تعصب کا اظہار کرتے ہیں وہی طور پر بالغ نہیں ہوتے کیونکہ وہی پختگی اور بیجی پختگی جب تک نہ ہو ہم

تعصب پر قابو نہیں پاسکتے۔ خود پر تنقید کر کے اور اپنی غلطیوں کو جان کر اور دوسروں کو بہتر طور پر سمجھ کر ہی ہم تعصب کو ختم کر سکتے ہیں اس لیے بہت سی باتیں درگزر کرنی پڑتی ہیں۔ تعصب کے خاتمہ کے لیے قومی اور بین الاقوامی سطح پر مختلف انجمنوں کی ضرورت ہے جو ایسے پروگرام بنائیں جن سے خیر۔ گالی کا جذبہ پیدا ہو۔ بنیادی چیز یہ ہے کہ لوگوں کی ضروریات آسانی سے پوری ہوں۔ امیر اور غریب کے فرق کو ختم کیا جائے۔ سب کے لیے بہتر مواقع ہوں۔ اچھی تعلیم، بہتر پیشہ، من سب گھر، سماجی عزت جب تک سب کو میسر نہ آئے تعصب کا خاتمہ مشکل ہے۔ معاشرتی اور معاشی فاصلے کو کم کرنا اہم کام ہے کیونکہ جتنی عمری کم ہوگی اور نوجوانوں کی خواہشوں کو پورا کرنے کے جتنے زیادہ مواقع ہیں اتنی ہی آپس میں کشمکش ہوگی۔

یہ سمجھنا کہ کوئی ایسا وقت آئے گا کہ جب تعصب کا وجود نہ ہو گا ایک خوش فہمی ہے کیونکہ اس کی ہزار ہا صورتیں ہیں جو کسی نہ کسی شکل میں باقی رہے گی۔ ہم یہ کر سکتے ہیں کہ تعصب کی اس بنیادی صورت کو جس سے امیر و غریب کی تفریق قائم ہے رنگ و نسل کا فرق موجود ہے اکثریتی اور اقلیتی گروہ میں نزاع ہے۔ قتل و غارت، بلوٹ مار اور فسادات ہوتے ہیں اور بعض دفعہ جنگیں ہوتی ہیں ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر کبھی ایسا ممکن ہو تو تعصب کی کم معر صور میں برداشت کی جاسکتی ہیں۔ اقوام متحدہ میں بڑی اقوام جو کھیل کھیل رہی ہیں اس سے تو اندازہ ہوتا ہے کہ یہ خواب کبھی شرمندہ تعبیر نہ ہو گا بہر حال کوشش ہمارا فرض ہے۔

مشہور عالم انجمن ڈسرنی کا کہنا ہے "اپنے ذہن میں بلند ہمت کی پرورش کریں۔"

اگر آپ بلند خیالات میں یقین رکھتے ہیں تو یقین کیجئے آپ ناممکن کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ ہم اپنی ترقی و کامرانی کے لیے یا تو اپنا سہارا خود بن سکتے ہیں یا اپنے راستے میں آپ رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی اس وقت تک اپنی مدد آپ نہیں کر سکا ہے جب تک وہ اپنے آپ میں یقین نہیں رکھتا، اپنے آپ پر اعتماد نہیں کرتا۔ ہم زندگی میں کچھ زیادہ حاصل نہیں کر سکتے اگر ہم میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔

اپنے ذہن، اپنی سوچ کی درست تربیت کرنا یا خود کو من سب مشورہ دینا درحقیقت ہمارے اندازوں سے کہیں زیادہ ہماری ذات میں اعتماد کا عنصر پیدا کرتا ہے۔

مثال کے طور پر ہمیں نو جوانوں کے مسائل پر تقریر کرنی چاہیے۔ ہمیں اپنے موضوع اور مضمون پر پوری گرفت بھی حاصل ہے۔ اور ہم اچھی طرح کچھ بھی چکے ہیں۔ لیکن خود اعتمادی کا فقدان ہمیں نو جوانوں کے مجمع کا سامنا کرنے سے روک دیتا ہے۔ اس گھبراہٹ کا مقابلہ ہم خود کو قائل کر کے کر سکتے ہیں۔ "مجھے اپنی ذات پر پورا اعتماد ہے میں تقریر کے لیے اپنی طور پر تیار ہوں۔ میں بہت بہتر تقریر کر سکتا ہوں۔ مجھے تقریر کے فن سے محبت ہے۔" یہ بہت آسان کام ہے۔ بار بار اپنے آپ سے یہ کہنا ہمارا ڈر اور خوف ختم کر دے گا اور ہم خود کو تقریر کے دن نو جوانوں کے سامنے مسکراتے ہوئے کھڑا پائیں گے۔ "میں کامیاب ہو جاؤں گا" یہ کیفیت اپنی سوچ میں طاری کر کے ہم کبھی ناکام نہیں ہو سکتے۔

ڈائن سمنٹل کا کہنا ہے۔ "تخیل عمل کو جنم دیتا ہے۔ درحقیقت کسی بھی بات کو بار بار بار دہرانے کا مقصد ہی یہی ہوتا ہے کہ وہ ذہن میں پرورش پانے والے خیال کو پروان چڑھائے، اس کو مضبوط و توانا بنائے۔ سے نئی شکل دے تاکہ نتیجے میں حسب خواہش احساسات و خواہشات اور رویہ حاصل کیا جاسکے۔ اپنی مختلف شکلوں میں مشورہ اس اصول کو اجاگر کرتا ہے کہ ہر ذہنی رویہ اپنے ظہار کے لیے اور ہر ذہنی تصویر حقیقت کا



جامہ پہننے کے لیے سرگرداں رہتی ہے۔“

اپنے ذہن میں ہمیشہ تعمیری سوچوں کو جگہ دیں۔ ہمیشہ اپنے بارے میں خود کو یقین دلاتے رہیں کہ آپ بڑا اعتماد ہیں، آپ اہل باصلاحیت ہیں، آپ خوش اسلوبی سے اپنے معاملات سے نبھتا جانتے ہیں۔ از خود آپ کی شخصیت ایک دن اسی رنگ میں ڈھلی نظر آئے گی۔ اپنے آپ کو کبھی بھی کمتر نہ سمجھیں۔ اپنے آپ کو ہمیشہ پر وقار، بردبار اور پرکشش محسوس کریں۔ اپنے ذہن میں اپنی شخصیت کی وہ تصویر رکھیں جو آپ بنانا چاہتے ہیں۔ اپنے ذہن میں مستقل اپنی یہ تصویر رکھ کر اور خود کو درست مشوروں سے نواز کر آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

لوگوں کو اس بات کا ادراک نہیں ہے کہ وہ خود کو صحیح مشورے دینے سے کتنے گہرے اور دیر پا فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ یقین کیجیے کہ ہر کوئی خود کو مشورہ دینے کے فن میں یقین رکھ کر اپنے تمام تر خوف سے چھٹکارا پا سکتا ہے اور اپنی ذات میں اعتماد پیدا کر کے اپنی شخصیت کو نکھار سکتا ہے۔ یقین کیجیے آپ کا یہ عمل رینگاں نہیں جائے گا۔ ہم سب پر امید رہ سکتے ہیں۔ امید تعمیری سوچ ہے۔ یہ ایک جرأت مندانہ اور بڑا اعتماد دینے والا ہے۔ زندگی کے روشن پہلو پر یقین رکھنے والے شخص اپنے اندر یقین اور اعتماد کی وہ طاقت محسوس کرتا ہے کہ جس کی مدد سے وہ اپنے راستے کی ہر رکاوٹ دور کر سکتا ہے۔ دنیا کی کوئی طاقت ایسے شخص کو شکست نہیں دے سکتی۔ وہ اپنی دنیا آپ پیدا کرتا ہے۔ ذہن کا جسم پر طاقتور اثر ہوتا ہے۔ خوشگوار خیالات تمام اعضاء کے کھنچاؤ کو دور کر کے آرام دہ بنادیتے ہیں اس طرح پڑمردہ اور مایوس سوچ بھی پورے بدن پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو دیا گیا درست مشورہ کچھ جسمانی تھکن اور بہت سی ذہنی الجھنیں دور کر دیتا ہے۔ تعمیری مشورہ جسمانی بیماری کے کئی اثرات کو مندرجہ کر دیتا ہے۔ تعمیری مشورہ بدشہ ایک طاقتور دوا ہے۔ اس کے بغیر ہم بہت کم ترقی کر سکتے ہیں۔

"یقین" میں اتنی طاقت کتنا جادو پوشیدہ ہے، اس کا اندازہ لگانا آسان نہیں۔  
 شائد فرائد اپنی کامیابی کا سہرا اپنی ماں کے بار بار دہرائے جانے والی رائے کے سر  
 باندھتا ہے۔ "ایک دن آئے گا جب تم 'عظیم' ہو گے۔ میں تم میں یقین رکھتی ہوں۔"  
 فرائد نے اپنی والدہ کا یہ اپنی ذات میں پیوست کر لیا اور خود مشاورتی عمل کے  
 بار بار دہرانے سے اپنی شخصیت کو 'عظیم' بنالیا۔ کیا یہ مثال تمام والدین کے لیے مشعل راہ  
 کی حیثیت نہیں رکھتی ہے کہ ان کی کہی ہوئی باتیں کس طرح بچوں کے اشعار میں  
 نقش ہو جاتی ہیں اور پھر مستقبل میں ان کے رویے سے ظاہر ہوتی ہیں۔ والدین اگر  
 محض اس بات کا بغور مطالعہ کریں کہ مثبت اور منفی دونوں طرح کی آراء ان کے بچوں  
 کے مستقبل پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ تو انے دانے گل میں ہمارا  
 معاشرہ 'عظیم' لوگوں سے خالی نہ ہو سکے گا۔

یہ منفی مشورہ ہے جو ایک بیمار آدمی کی طبیعت اور زیادہ خراب کر دے گا کہ "ہو سکتا  
 ہے میری طبیعت رات میں اور زیادہ خراب ہو جائے، مجھے ڈاکٹر کو بلانا پڑے گا اور وہ  
 نہ آئے تو کیا ہوگا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دواؤں کی دکان ہی بند ہو۔"  
 جب کہ ایک مثبت سوچ اسی شخص کو پرسکون نیند سے ہم کنار کرے گی۔ "میں  
 بہت سکون سے سو جاؤں گا۔ مجھے کسی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ میں بالکل ٹھیک  
 اور آرام محسوس کر رہا ہوں۔"

منفی سوچ آپ کی تمام چھتیاں غارت کر دے گی اگر آپ یہ سوچنے بیٹھ گئے  
 "اس سال بھی چھتیاں برباد ہو جائیں گی۔ پچھلے سال کی طرح اس سال بھی مجھے کوئی  
 حادثہ پیش آجائے گا۔ اس کے بجائے یہ مثبت سوچ کہ وہ مزہ آگیا اس بار تو چھتیاں بڑی  
 خوشگوار تھیں گی میں نئی جگہوں پر جاتا اور نئے لوگوں سے ملنا پسند کروں گا۔ مجھے امید  
 ہے اس بار میں کئی اور نئے دوست بناؤں گا۔" آپ کی چھٹیوں کا لطف دو بار اکر دے گی۔

یہ منفی سوچ ہے جو آپ کے غمے و اور دُشمنوں کے لیے ناقابل برداشت بناتی ہے۔ میں نے غمے پر قابو ہی نہیں پاسکتا مجھے لگتا ہے میرے ساتھ کوئی بنیادی مسئلہ ہے۔ وہ سبھی طرف یہ مثبت سوچ ہے جو آپ کی شخصیت کو خوشگوار بنادے گی۔ میں اس بات پر قہر پا سکتا ہوں میں اپنے جذبات کو دبا سکتا ہوں۔ میں بہت پرسکون اور مطمئن ہوں۔ ہم غمے کو اپنے اوپر قابو پانے سے اس طرح روک سکتے ہیں اگر ہم اپنے آپ کو یہ سمجھیں کہ ہم بھی بھی پریشان نہیں ہوں گے اگر چیزیں ہماری خواہش کے مطابق نہ ہوں تو بھی ہم مثبت اور تعمیری سوچ پیدا کرنے کے لیے اپنی تربیت آپ کر سکتے ہیں۔ ہم اپنی تربیت کر سکتے ہیں اپنے آپ کو اس طرح ڈھال سکتے ہیں کہ ہم صرف صحیح قسم کے جذبات و احساسات کو اپنے اندر جذبہ دیں۔ اگر ہم اپنے آپ کو اسی سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں صحیح خطوط پر سوچنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ ایک شخص اسی وقت بھروسہ ہوگا جب وہ اپنے آپ کو مجروح محسوس کرے گا۔ ہمیں کبھی بھی خود دُشمن یا خود دُشمنی کے جذبے میں گرفتار نہیں ہونا چاہیے اس لیے کہ خود دُشمنی کا عنصر ہمیں کہیں کا نہ چھوڑے گا۔ ہم کبھی بھی اپنے آپ کو مجبور نہیں کر سکتے کہ ہم پریشان ہونا چھوڑ دیں نہ ہی ہم سب چیزیں اور کھنچاؤ سے بیٹھے بیٹھے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ ہم صرف مایوسانہ خیالات کو بلند خیالات سے ناامیدی کو امید سے بدل سکتے ہیں۔ اگر کوئی ناخوشگوار یا پریشان کن خیال ہمارے ذہن پر حملہ آور ہوتا ہے تو ہم اسے مثبت خیال سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ میں اپنے مسائل کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہوں۔ مجھے اپنی ذات اور اپنی صلاحیت پر پورا یقین ہے۔ میں اپنے آپ کو بالکل ٹھیک محسوس کر رہا ہوں۔ میں خوش ہوں۔

اگر ہم اپنے ذہن تک رسائی اور اپنی سوچ کی آگہی رکھتے ہیں تو ہم اپنے اندر جتنے لینے والے تمام تر تحکرات، پریشانیوں، الجھنوں اور کھنچاؤ سے بخوبی واقف ہو سکتے ہیں۔ ہم یہ جان سکتے ہیں کہ کس طرح کے تصورات ہمیں تک کر رہے ہیں۔ مثال

کے طور پر ہماری پریشانی اس لیے بڑھ جائے گی۔ ہم آئے ہیں اس میں کوئی بری خبر سننے والے ہوں، ہمارا کاروبار خسارے میں چل رہا ہو، وہ ہمیں اگلے نئے اپنے تقایا جات ادا کرنے ہوں، ہم کسی عزیز شے سے محروم ہونے والے ہوں اور ہمیں احساس ہو کہ ہم اس محرومی یا پریشانی کا بوجھ نہیں اٹھا سکیں گے۔ محض یہ آگہی اپنے اندر پیدا کرنے سے ہم اپنے مسائل سے نہ واقف ہو رہے ہیں، قسمت سے دوچار کر سکتے ہیں۔ ہماری اختیار کردہ مثبت سوچ ہی ہمارے کام آئے گی۔

تھیراپٹ و بے چین کا کارایہ شخص اپنے آپ کو منفی دماغ کا۔ ہم نہیں کر سکتے، کئے بجائے۔ "ہم کر سکتے ہیں۔" کی سوچی پیدا کرنی چاہیے۔ "نہیں" کا صیغہ منفی نتائج سے دوچار کرے گا۔ جب کہ ہاں ہمیں مثبت نتیجہ دے گی۔ ہم نے خیالات کی پرورش ایک ہی رات میں نہیں کر سکتے۔ نہ ہی مثبت سوچی ایک دن میں پیدا ہوگی۔ اس کے لیے مستقل کوشش اور جدوجہد کی ضرورت ہے۔ اس یقین کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے سوچنے کا انداز بدل کر تازہ اور خوش سے ہم کنار ہو سکتے ہیں۔

زندگی ہم میں سے کسی کے لیے بھی آسان نہیں ہے نہ ہی ہم زندگی کی پٹی مسرت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے اختیار میں نہیں کہ ہم اپنے لیے زندگی کی اچھ نیاں چن کر برائیوں سے ان خود کنہ راہی اختیار کر لیں۔ ہم میں زندگی کے تلخ حقائق کا سامنا کرنے کی جرأت اور ان کو تندہ پیشانی سے قبول کرنے کی ہمت ہونی چاہیے، زندگی سمجھوتے کا نام ہے۔ جب ہم سمجھوتہ کرتے ہیں تو ہم اپنے ماحول سے جہدہ بردار ہونے کی سعی کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر ہم پوری ذہل رونی حاصل نہیں کر سکتے تو ہمیں آدمی ذہل رونی پر قناعت کرنی پڑتی ہے۔ بلکہ ابھی بکھار ہمارے حصے میں ایک ہی تو سنا ہے۔ اگر ہم حسب خواہش کوئی شے حاصل نہیں کر سکتے تو ہمیں دوسری بہتر چیز پر گزارا کرنا اور اس پر قانع رہنا چاہیے۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو



ہمیں اپنے ماحول سے مطابقت اپنی ضروریات و خواہشات ڈھالنی پڑیں گی۔ ایک متوازن شخصیت کا حامل شخص اپنے رویے میں چبڑکے گا۔ وہ ضدی یا سخت رویہ نہیں رکھے گا۔ اگر وہ اپنے حالات نہیں بدل سکتا تو وہ نہیں بھول کر ان کے مطابق خود کو ڈھال لے گا۔ اس کا رویہ ”یہ“ یا ”وہ“ رہے گا۔ جب کہ ایک غیر متوازن شخص کے رویے میں کپکپ نہیں ہوگی۔ اگر اس کو سب منٹ کوئی شے نہیں مل سکے گی تو وہ سمجھوتہ نہیں کرے گا۔ وہ دوسری بہتر چیز پر زارا نہیں کرے گا۔ اس کا رویہ ”یہ یا کچھ نہیں“ ہوگا وہ اپنے حوالے سے اپنے مسئلے پر مطابقت پیدا کرے گا۔ وہ سردرد اور تھکن کا شکار ہو جائے گا۔ اسی طرح کے اور بے افرائیندہ میں پناہ ڈھونڈیں گے۔ جب کہ ہاتھ اور لوگ جوئے، نشے، نفرت، فساد، کینہ میں مبتلا ہو جائیں گے۔ یہ سب لوگ محرومی کا سامن نہیں کر سکتے اور مستقل محرومی میں مبتلا ہو جانے کے ذریعے رفقہ رہتے ہیں ایسے لوگ جو ذریعہ پریشانی سے گھبرا کر کسی نشے کی طرف دوڑتے ہیں وہ کسی شدید مصیبت کو دعوت دے رہے ہوتے ہیں۔ اس نوعیت کا کوئی بھی سہارا ڈھونڈنے والا شخص دراصل اس بات کی تائید کر رہا ہوتا ہے کہ اس میں زندگی کا ڈٹ کر مقابلہ کرنے کی اہلیت نہیں ہے۔ جب ہم تحقیق کا سامن کرنے کے لیے اپنے آپ کو ڈھالتے ہیں مختلف چیزوں کو اسی طرح دیکھتے ہیں جس طرح وہ کھائی دیتی ہیں نہ کہ یہ کہ اس طرح جس طرح ہم ان کے لیے چاہتے ہیں یا چاہتے ہیں، کبھی ہم مختلف طرح کے حالات میں خود کو ڈھال سکتے ہیں۔

ہم میں صبر و استقامت کا مادہ ہونا چاہیے۔ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر اپنے آپ میں یقین ہونا چاہیے۔ ہمیں زندگی کا براہ راست سامنا کرنا چاہیے اور یہ یقین رکھنا چاہیے کہ ہم اپنے آپ کو نفرت و تعارت، حسد، ڈر، خوف، بے چینی، تنہائی اور اسی سے بند تر لے جاسکتے ہیں۔ اس لیے کہ ایسا کرنے کی طاقت ہم سب میں موجود ہے۔ جب

ہم اپنے آپ کو پیچھے جانے سے روکتے ہیں، اسی وقت خود بخود ہمارا آگے کا سفر شروع ہو جاتا ہے۔ زندگی ایک زینے کی طرح ہے، اس پر رکھ گیا ہر قدم یا تو ہمیں اوپر لے جائے گا یا نیچے۔ جب ہم مطالعے اور علم کے حصول کو چھوڑتے ہیں، اس سے کوئی غرض نہیں کہ ہماری عمر کتنی ہو چکی ہے، اسی لمحے ہم درحقیقت زندگی سے ناطہ توڑ ڈالتے ہیں۔ اس لیے کہ جب تک ہماری طبی عمر ہے ہمیں طالب علم رہنا ہو گا اگر ہم آگے بڑھنا چاہتے ہیں؟ ڈاکٹر سوسیل اپنی مشہور کتاب ”اپنے ذہن پر حکومت کریں“ میں لکھتے ہیں

”زندگی چاہے نصابی ہو یا مشینی، سماجی ہو یا سیاسی، کاروباری ہو یا تہذیبی، مسائل سے بھری ہوئی ہے۔ اس بات کا علم کہ علم کیسے حاصل کیا جائے وہ اچھا ہے جو آپ کو زندگی کے مسائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وہی طریقے جو علم کے حصول کے لیے ضروری ہیں وہی مسائل کو سلجھاتے ہیں۔

جب ہم زندگی کا جواب اثبات میں دیتے ہیں تو ہم نئے خیالات کے حصول میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ نئے خیالات کے ساتھ ساتھ یہ جذبہ ہمیں دوسروں کی مدد پر بھی اکساتا ہے۔ آج تک دنیا میں ایب کوئی آدمی نہیں گزرا ہے جس نے کسی اور کی مدد کے درحقیقت خود اپنی بددندہ کی ہو۔ دوسروں کی مدد کا جذبہ انسان کو سکون و اطمینان کا عظیم احساس دلاتا ہے۔ اس لیے کہ دوسروں کے لیے کچھ کرنے کی خواہش دوسروں کی مدد کے طریقے جاننا اور پھر ان پر عمل کرنا انسان کی عظیم تر کامیابی ہے۔ جب ہم علم نفسیات اور مشاورت کا بغور مطالعہ کرتے ہیں تو ہم اپنی اور دیگر لوگوں کی مدد کا سامان پیدا کر رہے ہوتے ہیں۔ اس علم سے شناسائی ہمیں انسانوں کو سمجھنے اور ان کی زندگیوں کو بہتر اور بلند بنانے میں مدد دیتی ہے۔

زندگی محبت کا آغاز ہے لیکن موت اس کا انجام نہیں۔ ہم جنہیں پیار کرتے ہیں وہ مر کر



بھی ہماری یادوں میں ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔ کسی کی موت کا صدمہ ہم پر مختلف نفسیاتی اثرات مرتب کرتا ہے۔ کچھ دگ آہستہ آہستہ اس زخم کو مندمل کر لیتے ہیں لیکن بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو یہ صدمہ نفسیاتی الجھنوں میں جلا کر دیتا ہے۔ اس کے لیے یہ مضمون رہنمائی کرے گا۔

غالب نے کہا تھا کہ قید حیات و بندو غم اصل میں دونوں ایک ہیں اور آدمی کو موت سے پہلے غم سے نجات نہیں مل سکتی :-

موت کو ہم برحق تصور کرتے ہیں، یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ حیات ابدی موت کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس حیات فانی سے ایک دن کوچ کرنا ہے۔ خود ہمیں بھی موت کی آغوش میں جانا ہے۔ لیکن یہ زندگی اس کا حسن، اس کی راحتیں، اس کی محبتیں اور جنہیں ہم پیار کرتے ہیں ان کی قربتیں ہمیں پیاری ہوتی ہیں کہ یہ جانتے ہوئے بھی کہ موت برحق ہے ہم اپنے پیاروں کی جدائی برداشت نہیں کرتے ہم ان کی موت پر آنسو بہاتے ہیں، ان کی جدائی کے غم میں مڑ حال رہتے ہیں، ان کی یاد ہمارے سینے میں درد و غم کی کک پیدا کرتی ہے۔ یہ سب کچھ فطری ہے۔ جس سے ہر انسان گزر رہا ہے لیکن وقت آہستہ آہستہ ہمارے زخم کو مندمل کر دیتا ہے۔ ہم اپنے پیاروں کو اور ان کی جدائی کو بھولتے تو نہیں ہیں لیکن صبر ضرور آ جاتا ہے۔

لیکن کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ صدمہ ایک بیماری بن جاتا ہے، اپنے کسی عزیز دوست اور رشتہ دار کی موت ہم کو زندگی سے ہزار کر دیتی ہے۔ ہم حقیقت کا سامنا کرنے کے بجائے اپنے غم کو ایک بیماری بنا لیتے ہیں۔ یہ ایک مغلی رویہ ہے۔ جو نفسیاتی مسائل پیدا کرتا ہے۔ آئیے آج اس اہم مسئلہ پر گفتگو کریں جس سے ہر انسان دوچار ہوتا ہے۔

کسی پیارے کی موت کا صدمہ وہ تجربہ ہے جس سے ہر انسان دوچار ہوتا ہے۔ ہر زندگی









کا نہیں رکھیں اور اس کو یہ اندھاں نہیں تو سپہ فرائی ہو جائیں۔  
**جدلی** کی دلچسپی یہ کہ جدلی موت کا سدھارنے کی کیفیت طاقی کر  
 دیتا ہے۔ جس میں تمام قوتیں یہ سوچ رہی ہیں کہ یہ بھی متاثر ہو گا۔ یہ  
 ماننے کے لئے کہ یہ ہے۔ اتنی مزید اور یہ کہ اتنی اس سے پیشہ کے لیے جا ہو گی  
 ہے۔ یہ ایک فطری رد عمل ہے کہ بعد از موت اس صدمہ کے احساس کو برداشت کرنے  
 کے قابل ہوتا ہے۔ اس لیے اس فمردہ ہائے یادگار کے کیلئے بے گناہ کریں یہاں کہ  
 اس کے لئے مندرجہ ذیل میں تاخیر ساقی ہے۔

**جدلی** صدمہ یہ فمردہ ہائے متعلق ہر شخص نہیں ہے بلکہ مرنے والے کی  
 یہ دل و شد یہ صدمہ یا فمردہ ہائے متعلق میں اس کی تصویر یا نگاہیں  
 دلچسپ مزید تازہ ہوتا ہے۔ چاہے یہ بیدار ہونے پر اس کی عدم موجودگی کو ماننے کے  
 وقت اس نے یہ یہ گفتگو واقع پر جب دوسرا تھم ہوتا تھا اس کے نہ ہونے کا احساس  
 اس کی موت کے فمردہ ہائے متعلق ہے۔

جدلی کے شدید احساس سے انسان تڑپ اٹھتا ہے اور یہ تڑپ اس کے مضطرب  
 اور بے چین رشتے سے اپنی طرف جدلی کے بعد نظریں مسلسل سے متعلق رہتی رہتی  
 ہیں۔ یہ محسوس ہوتا ہے جیسے وہ ابھی نظر آجائے گا۔ ہم یہ جانتے ہیں کہ یہ  
 جدلی اب بھی ہے اس لیے کھنکھاتی آواز نہیں، بوہتے دم سے بتا رہے ہیں کہ اس کی  
 جدلی کا یقین نہیں تھا۔ یہیں یہ عمارت سے مر جے عارضی ہوتے ہیں۔ اوقات کہ  
 آہستہ ہمیں یقین کی منزل تک لے آتی ہے۔ فمردہ ہائے متعلق کی شدت مہر بڑھاتی ہے اور  
 ہمیں آخر کار صبر آ جاتا ہے۔

ایسی صورت حال میں جدلی سے جہاں تک ممکن ہو کر بڑھ کر چلے۔ میں  
 چیزوں کو جس سے مرنے والے کی یہ تازہ ہوتی ہے ہنسا دینا چاہیے۔

اگر یہ قومی بلبل ہم اور جسے کی کیفیت افسانے کے  
 ہر جہت پر جانتی ہے۔ ایسی حالت میں ہر پتہ پر مشہور  
 پر جذبات کی شدت سے یہ ہوتا ہے۔ محرومی اور بے بسی کا شدید اثر اس پر کرنے  
 دسلان بھائی کا لہجہ جس سے وہ بھی بے بسی کی کیفیت پر گزرتا ہے۔ مگر وہ ٹھیک  
 اظہارِ مہارت کا شمع ہے۔

یہ مہر پر یہ ہوتا ہے کہ سب کچھ کی فوجی اقتدار ہو جاتا ہے۔ پندرہ روز یا پندرہ  
 گنتے تک روکے گا۔ سب جہت پر رہتا ہے۔ مینڈ نہیں آتی ہے۔ حد تک نہیں بھاریا جاتا۔ رنجِ دلم  
 کے یہ تجربات اور محسوس مرہ کی اور ملک کی فضا پر نشان پیدا کرنے کا باعث بنی جاتی  
 ہے۔ بیشتر اوقات میں یہ توں میں کی نشانیوں کا یہ دوا کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن  
 کر یہ محسوس قدرتی اور انہی نہیں ہوتی اور مگر ٹھیک لگاؤ میں ہوتا تو اس  
 سے رجوع کرتا پڑتا ہے۔ ان حالتوں میں وہ شہر اس کا اسٹیشن ہو جاتا ہے۔  
 بھی آج بھی یہ سوتا ہے۔ اے لہجہ، اندوہ اور صدمہ سے ناپیش کی موت شدید ہو  
 جاتا ہے اور تھوڑے ٹھیک میں خوشی کی ذرا کی ن پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہر  
 کیفیت سے وہ کافی طور پر سامان سب ہوتا ہے۔ تین جیسے ہی مریش کی طبیعت  
 اس ہونے کے واسطے کا استعمال بدل دینا چاہیے۔

قدرت نے آپ کو جتنی زندگی عطا کی ہے اس سے خوش  
 رہو اور حقیقت پسندی کے ساتھ برتاؤ پڑتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کو موت کی آغوش میں جاتا ہے۔ کی کو  
 پختہ اور کسی کو بعد میں سب ٹھیک اپنے پیاروں کی جدائی کا بہت فہم ہوتا ہے۔ لیکن مرضی  
 ہوتا ہے کہ ہر شے ہر چہ ہے۔

ہو زندگی اس کے ہمیں عطا ہے اس سے پیار کریں اس کو ہماری روشنی سے

منور کریں اس خدائی سے سنو یہاں۔ اور جب اس سے احساس پیدا کریں، تو اس میں رہیں تاکہ اس کو لوٹ رکھ سکیں۔ سزا، ثواب اور شوریوں، برائیوں اور ناکامیوں اور محرومیوں اور حاجتوں کے تاریک ماحول میں بھی اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کریں اور جوں مرئی اور حوصی کے ساتھ اس منزل کی طرف بڑھیں جس کے لیے یہ زندگی دیا ہوئی ہے، وہ منزل ہے خدمت کی، محبت کی، سواک کی، ہمدردی کی، ارمان اصولوں پر کار بند رہنے کی جس سے انسانیت کی عظمت برقرار رہتی ہے اور جس سے وہ زندگی بھی سنورتی ہے نئے ہم حیات بعد الموت کہتے ہیں۔

احساس کمتری کے صحیح مفہوم اور نوعیت سے حقیقتاً آگاہ نہ



ہوتے ہوئے بھی یہ اصناف ہمہ پہلی عام شععوں میں اکثر

استعمال کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق یہ کسی بھی ممکن یا یقینی یا فردی ناکامی کی طرف ہمارا توجہ راہ عمل کے طور پر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن یہی احساس انسانی شخصیت کی نشوونما کی اساس ہے۔

تاریخ ایسے شواہد سے بھری پڑی ہے کہ بعض بہترین صلاحیتوں کے مالک افراد اس احساس کا شکار تھے۔ اس سلسلے میں ارسطو، ڈارون، نیوٹن، مارٹن لوتھر اور لارڈ کرزن کا حوالہ دینا بے جا نہ ہوگا۔

کمتری کا احساس افراد میں مختلف درجے تک ہوتا ہے۔ عام طور سے کوئی بھی اس کی صحیح صورت سے شناسا نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے اندر ایک غیر واضح اور مبہم قسم کی کیفیت محسوس کرتا ہے اور اس کا تجزیہ آسانی سے نہیں کر پاتا۔ ہر فرد میں اس کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے کچھ افراد زیادہ وقت اسی کے زیر اثر رہ جاتے ہیں اور اپنے کردار کی مختلف جہتوں سے اسے غماز کرتے ہیں۔ جب کہ کچھ افراد اس سے متاثر ہوئے بغیر اپنی معمول کی زندگی گزار لیتے ہیں۔ اس احساس کے رد عمل میں بھی ہم ایک جیسا انداز

تھی کہیں کر پاتے تھے۔ جوں جوں ایک نئی صورت میں جو سامنے آتا تھا وہاں بعض وقت ہم سب کی اور بچوں کا کاروبار جاتے تھے اور محراب کے بعد اس سے بڑا آبست میں اپنی روزمرہ کی زندگی کو نکالنے رہتے تھے۔ اس کا اثر اس وقت تک تھا کہ یہ جانتے تھے کہ ہر آپ مقصد کی طرف ہی کرتے تھے۔

اس وقت کی کہ ہر ایک پل کے بارے میں متفکر رہتے تھے۔ اپنے لئے محنت بڑی اس وقت رہتی تھی۔ اور اس کو دور اور غمراہی تھی۔ نوکریوں کی دنیا میں رہتے تھے۔ بہت زیادہ اس وقت میں جوں اپنی کامیابی بڑی کیال کرتے تھے اس اپنی کامیابی کے بارے میں نفی دیتے تھے۔ پٹی کامیابیوں سے محفل نہیں ہوتے۔ اس وقت میں ہمارے وقت بڑھنے کے تھے۔

اس وقت کے خلاف کوئی بھی فی فی اس کے رائل تھا کہ اس وقت ہے۔ وہ ہر وقت ہوتا ہے۔ یہ حق رکھتا ہے۔ اس میں کہ اسے مسابقت اور مقابلہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ وہی وہاں کہ اس کے خوف میں جتا ہوتا ہے۔ بعض افراد اس میں سے کہ یہ وہاں کی دنیا میں رہتے تھے اور آپ اپنے آپ کو مستقبل میں یہ کامیابی کے طور پر دیکھتے تھے اور کامیابی فرما کر یہ چھ چھ اپنا اور مرضی بیدار دیکھتے تھے۔ وہ اس کی طرف عقیدہ رکھتے تھے اور کامیابی فرما کر یہ باریک دیکھتا تھا کہ اس کی بیماریاں کے مطلق یہ وہی کہ اپنی موجودگی کے بارے میں اس کا متفکر اور پریشان رہتا تھا۔ وہ اس کی توجہ حاصل کرنے کے لیے غیر معمولی کوشش کرتا تھا۔ وہ معمولی پند یہ کہ ہر کامیابی کی جی کرتا تھا۔ بعض افراد اپنی زندگی میں بہت اونچے مقصد متعین کر لیتے تھے جو کہ عام طور پر غیر منطقی ہوتے تھے اور ان کے لیے شب و روز محنت کرتے تھے۔ وہ معمولی غلطی کا امکان بھی نہیں سمجھتے تھے۔ وہ یہ کہانہ ہو جائے۔ ایسا نہ ہونے کی صورت میں سب اطمینان



اور مایوس کا زہر دوسرے افعالِ انسانی کے راز کرتے ہیں تاکہ ان کی کامیابی ممکن ہو۔ بہت زیادہ محنتی ہو جاتے ہیں۔ مہربان اور باخلاق بن جاتے ہیں یہ کچھ سنے روئے اور رانجس اہمالیت ہیں تاکہ وہ ممتاز اور منفرد ہو جائیں۔ اس سلسلے میں سب سے فنی رانجس ان افراد ہوتا ہے جو اپنے احساس کو دہانے کے لیے معاشرتی قدروں کے خلاف کردار ظاہر کرتے ہیں۔

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ لپٹن میں چاروں کاربوں اپنی برتری کو ظاہر کرنے کا ذریعہ ہے۔ اس لیے چپے نہ آتا ہے تاکہ وہ اپنے ٹراپ میں دوسروں کے ساتھ برتری کے حقائق رکھتے یا دوسروں پر یہ کھل جائے کہ وہ غیر معمولی حرکات و سحر و سحر کے ساتھ ہے۔ انھیں فرائض صورت میں قانون شکنی کی پروا بھی نہیں کرتے۔ تا فراموشی، تندہ، پند کی طغیان، دروغ گوئی، بیزاری، حسد اور اسی احساس کے رد میں ہوتے ہیں۔ یہ سب دوسروں کو نفرت میں مبتلا کر کے خوش ہوتے ہیں۔ یہ احساس بول کر پیدا ہوتا ہے اس کی نئی وجوہات ہیں ماحول پر دیکھا گیا ہے کہ وہ ان کی یا سہتی اور پند کی اس احساس کا باعث ہوتی ہے۔ مثلاً ایک فرد جو کہ ایک قلیبتی مردہ سے قتل رکھتا ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ میں بول کے وقت اس احساس کے زیر اثر آ جاتا ہے۔

اسکے احساسی نامیوں جو کہ فرائضی انداز میں اس سے روپ سے نمیز کرتی ہیں اس احساس کو پیدا کرتی ہیں یا پھر اپنے کی تربیت کا انداز اس احساس کا شکار کر دیتا ہے۔ مثلاً بہت مہربان اور نرم دل والدین جہاں اپنے کون تجربات سے محروم رکھتے ہیں۔ جن کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں زیادہ تندہ، پند اور تنقید پسند والدین اس کی شخصیت کو دبا دیتے ہیں اور بچوں کو دوسروں میں یہ احساس بن کر لیتا ہے۔ احساس متنی کی وجوہات کا تجزیہ کرتے ہوئے ہی بھی معاشرتی اور انسانی

حیثیت بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ نئی س کا معاشرتی مقبوم کیا ہے۔ والدین کا پیشہ اور مادی درجہ اور نہیں میں اکثر خاندان میں دیگر افراد میں موجود کوئی معاشرتی خرابی اور انکساروں سے خاندان کا ربط۔ نو جوانی میں جب کہ فرد اپنے معاشرتی معیارات سے متعلق زیادہ فکرمگن ہوتا ہے اس کی شخصیت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ فریڈ نیف لہنی نے احساس کمتری کی مختلف وجوہات کو درج ذیل انداز میں پیش کیا ہے۔

۱۔ عام افراد سے متعلق جسمانی خامی یا نقص

۲۔ معاشی یا نسل خامی

۳۔ کمتر معاشی مقام

۴۔ خاص تجربات جن سے مایوسی، شرمندگی یا تھکیر وابستہ ہو

۵۔ ذہانت اور شکل و شباہت اور معاشرتی پسندیدگی سے متعلق یا فرد کی خامیاں

۶۔ مذہب اور روایات کے مقامی انداز سے انحراف ماہرین نفسیات نے اس

احساس میں تخفیف پیدا کرنے کے لیے بہت سے طریقہ ہائے کار کی وضاحت کی

ہے۔ جب اپنے مسائل کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر آپ کسی سے اپنے مسائل بیان

کریں گے تو آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ آپ کے مسائل دوسروں سے مختلف نہیں اور یوں

یہ امر آپ کے لیے اطمینان کا باعث ہوگا اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو آپ اپنے مختلف

محسوسات اور رویوں کو تحریر کر لیں اور ان کا خود ہی تجزیہ کریں اس طرح آپ کو اپنی

شخصیت میں پختہ مثبت اور منفی رجحانات نظر آئیں گے۔ آپ کو شاید یہ پتہ چلے کہ آپ

کی زیادہ تر توجہ اپنی سمت اور شکل و شباہت کی طرف ہے۔ یہ آپ کسی معاشرتی مسئلے

سے دو چار ہیں یا پھر آپ اپنے خاندانی پس منظر اور مقام کے بارے میں متفکر ہیں۔

اب آپ ان منفی رجحانات میں سے کسی ایک کا تجزیہ کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ

مغضی سوچ کا ذکر ہیں۔ جب کہ آپ کے ارد گرد اکثر افراد ایسی ہی نہ کی خامی کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ مثال کے طور پر ضعیف بصارت میں جہاں وہ افراد جو عینک پہنتے ہیں عام طور سے اس وسیعیدگی کا شکار رہتے ہیں کہ ان کے ارد گرد لوگ انہیں نا پسندیدگی سے دیکھتے ہیں اور یوں وہ عینک پہنتے سے کتراتے ہیں۔ حالانکہ یہ سب ان کی اپنی سوچ کا نتیجہ ہے۔ ایک تجربہ میں ان افراد کے متعلق جو عینک پہنتے ہیں۔ عام لوگوں نے اس کے برعکس رائے دی اور معلوم ہوا کہ جو لوگ عینک پہنتے ہیں وہ تصاویر میں زیادہ جین اور ایمانداری نظر آتے ہیں۔

آپ جب ان عوامل کے بارے میں سوچیں گے تو یہ بات آپ پر کھل کر سامنے آئے گی کہ آپ کے یہ منطقی رجحانات محض ان حالات کا نتیجہ ہیں جو بے اصل اور غیر حقیقی تھے۔ مثلاً آپ کا موزن نہ خط طور پر کم اور کے ساتھ کیا گیا۔ آپ کی پرورش سخت پیر اور تنقید پسند والدین نے یا آپ نے غیر منطقی طور پر کسی ایسے میدان میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کی۔ جس کی آپ میں اہلیت نہ تھی۔

اپنے آپ کو صحیح تناظر میں دیکھتے ہوئے یوں اپنا تجزیہ کرنے سے آپ اس احساس کے حقیقی محرکات تک پہنچ جائیں گے اور تب آپ کے ذہن میں مختلف سوال پیدا ہوں گے کہ اس احساس کی وجہ سے آپ کا، حول سے کٹ جانا کیا آپ کے لیے ایک سزا تو نہیں کیا یہ احساس آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ تو نہیں بن رہا یا یہ نا پسندیدہ عمل آپ کو کسی زیادہ نا پسندیدہ عمل سے بچا رہا ہے۔ ان سوالات کا تجزیہ آپ کو صحیح صورتحال سے آگاہ کرے گا اور اس کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں۔ عموماً ایسی خامیاں ناممکن ہوتی ہیں جن کا کہ ازالہ نہ کیا جاسکے۔ مثلاً جسمانی طور پر کمزور ہونے کی صورت میں آپ کھیل کود کی طرف توجہ دے سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی شکل و شہامت سے متعلق پریشان ہیں تو اس صورت میں آپ صاف ستھر رہ کر اور بن سنور کر اس سے

نہ کار پا سکتے ہیں۔ اپنی ان خامیوں کا زلہ کر لے ہوئے جن کی سبلی ممکن نہ ہو آپ کی درست اپنی صد عتیرت تعالیٰ کریں۔ انہوں نے آجہ اس خالی سے ہٹ جانے۔ ایک جس سے نہ ہو جس نے اس حقیقت میں بڑا دل خیال کیا جاتا تھا اس کے ذائے کے لیے ہادی بند تک شروع کر دی اور چون اپنے تحقق روایہ تہذیب میں کر لیا ان طرح ایک لڑائی کو اپنے احوال میں احساس ہوا کہ وہ دوسری دنیا کی طرح خوبصورت نہیں ہے۔ اس کی کافی کے لیے اس نے اپنے اندر کئی وہ خوبصورت بنایا وہ وہاں کے ساتھ ہمدردی کا وہ یہ پند اور کئے رفاقات اور فیض حقیر کر کے اور آخر وہ کائنات میں سرگرداں اور اس میں شامل ہو گئی۔ عام مشد کے میں آتا ہے کہ ان کے اپنی خامیوں کو جو کئے کی خاطر محنت کر رہے ہیں شامل ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے ان کے حوالے اپنی منادات کی طرف متوجہ رہتے ہیں۔ اور پھر وہ وہاں طرف سے ان کے لیے تہذیب کے سال میں تہذیب کا مشن ہی جاتی ہے۔

یاد رکھیں ایک ملک ان میں نہیں ہوتے۔ جو ملک ان کے برتر ہوں۔ مرنے میں اولیٰ نہ دلی مانی دیتی ہے درمیان کہ وہ یہ کہ تعالیٰ انہیں اس مٹائی یہ فیہ نقل رویت ہے۔ انہوں نے حقیقت پیدا کریں معاشرتی روابط انہیں میں یہ ملک ایک نہ کر کے آپ اسروں کو یہ موقع دے رہے ہیں کہ وہ آپ کو اپنی طور پر مار دیں۔



راہب بنی آلہن کی نہ ابھی چار برس کی تھی کہ ایک حادثے میں اس کی بیٹائی جاتی

رہی۔ اس کا کہنا ہے۔ "نہ حاصوئے کے بعد ابتدائی چند ماہ مجھ پر بڑے بھاری غمزارے لیکن اس مصیبت کا یہ فائدہ بھی ہوا اس نے مجھے اپنی ذات پر اعتماد کرتا سمجھا۔ اس اعتماد سے مراد وہ مجھ کو سمجھتا ہے جس سے میں کسی اذیت نے مکان کی بنیاد میں پرچہ ہست ہوں۔ بلکہ وہ یقین ہے جس کی بدولت میں خامیوں کے باوجود

یہ آپؐ والیک مٹتی جیتے جا کر نہ گنت کاموں میں سے محروم کیا گیا۔ ان میں سے بھی جو فدیہ ہے وہ شہرے میں میری ضرورت ہے میرے وجود کے لئے نہیں۔ اسی سبب پناہ و استقامت کا نتیجہ تھا کہ اس زمانہ میں مجھ کو بے گھر کر دیا گیا۔ اس نے مشکلات کے مارے بھریے نہیں دیے۔ آج اس کا شوق اس میں ہے اور شہادت کے قتل و کشتن چند ہم میں۔ قومی شہادت میں ہوتا ہے۔

کامیابی اور شہادت کی میراث نہیں ہے۔ ربرٹ کی تمن بھارت کے محروم ہونے کے باوجود ان کے حصوں میں کامیاب ہوتا ہے تو وہ ایک بھی یقین کامیابی کے نام نہ مونس ہے جن کی آنکھیں سلامت اور دست باز و ہود ہیں۔ قدرت نے ہر انسان کو محدود قوتیں دی ہیں۔ اگر وہ اس کا درجہ کر کے تو اس کے اندر اپنی ذات پر یہ عقائد پیدا ہو جاتا ہے کہ دنیا کی کوئی شخصیت یا قوت متوازن نہیں لگتی۔ وہ زندگی کے پوچھے گئے شے کے تعلق رکھتا ہو کامیابی اور کامیابی اس کے قدم چومتی۔

ہا کام اور رہتی ہو رتی زندگی سے کرنے والوں کا سب سے بڑا یہ ہے کہ نہیں اپنی ذات پر عقائد نہیں۔ ایسے لوگ زندگی میں جدوجہد میں بھی کامیاب نہیں ہوتے۔ ان کی ساری عمر یقین پریشانیوں اور کامیابیوں میں سے ہوئی۔ قدرت نے نہیں جو ان گنت صلاحیتیں و قوتیں کر رکھی ہیں ان کے متعلق میں انہوں نے اپنی ذات کی قیمت رت مگالی ہے۔ ان کو اپنے سے زیادہ کامیاب دیکھ کر کسی آدمی کے احساس متابی کا شمار ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان کو ان کی کامیابیوں اور کامیابیوں اپنی ذات پر اعتماد اور محرومیت کی مرہون مت ہیں۔ آپؐ کے اندر بھی محدود قوتیں نہیں ہیں۔ ان سے فائدہ اٹھانے کے لیے قدرت نے آپؐ کو مانگ لیا۔ انہوں نے یہ دیکھ رکھا ہے اس سے کام لے کر اپنی ذات پر اعتماد نہیں کرنے کی کوشش کریں۔



کامیابیوں اور کامیابیوں کے بغیر آپ کے قدم یوں گھٹیں گے۔ دوسرے سے حسد اور  
اس سے ہارتا میں۔ جتنے سے ناکامی اور پریشانی کے ساتھ اور چوں مصل نہیں ہوتا۔

اور ان کی کامیابیوں نے اپنی ایک کتاب 'سہ ماہی' میں دیکھے ہیں بڑے کامیابی باتیں  
کی ہیں۔ اس کا کہنا ہے دنیا کا ہر شخص اپنے خیالات، نظریات، ذہانت، قابلیت اور  
صلاحیتوں سے تقاریر دوسروں سے مختلف واقعہ ہوا ہے ان کے دل و دماغ جس  
انداز میں سوچتے اور عمل کرتے ہیں ان کی شخصیت اور مردار اسی روشنی میں پروان  
چڑھتا اور نشوونما پاتا ہے۔ کردار کی تعمیر اور اپنی ذات پر اعتماد بحال رکھنے کے لیے  
دو تین باتیں نہایت ضروری ہیں:

اول۔ روزانہ تنہائی کے چند ہی تھکال کر اپنی صلاحیتوں اور کارکردگی کا بغور جائزو  
لیں۔ دوم۔ بری عادتوں کے خلاف قوت ارادی کا مضبوط حصار قائم کریں اور ان کی  
سرکوبی کے لیے اپنی پوری قوت و رفتاری وسائل بروئے کار لائیں۔ سوم۔ زندگی کی مہمات بھی  
اور کاروبار حیات میں پورے جوش و خروش اور سرگرمی سے حصہ لینے کا مظاہرہ کریں۔

مشہور ماہر نفسیات ایسٹر ڈائیڈر کی حالیہ تحقیقات سے یہ بات اب پائیدار ثبوت کو  
پہنچ چکی ہے کہ جن لوگوں کو اعصابی امراض کی شکایت لاحق ہوتی ہے ان میں سے اکثر  
اپنی ذات پر اعتماد سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ایک بار انسان اگر اس دوست سے محروم ہو  
جائے تو اس کی بازیافت بڑی دشوار ہوتی ہے۔ ساری عمر دوسروں کی مدد اور سہارا کا  
محتاج ہو کر زندگی بسر کرنی پڑتی ہے۔ مختلف ماہرین نفسیات نے ایسے لوگوں کی مدد اور  
رہنمائی کے لیے چند عملی تجاویز پیش کی ہیں۔ ان پر عمل کرے تو افراد اپنی ناکام  
زندگی کی کاپی لپٹ چکے ہیں۔ ذرا سی کوشش اور محنت کر کے دوسرے لوگ بھی ان کی  
بددست اپنی زندگی کی کھوئی ہوئی بہاریں دوبارہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے  
ہیں۔ بہت مردانہ و خدا۔

میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں کہ ہر ایک کے  
 کاموں کی فوٹو گرافی عاشق سے اس کے پاس ہوتی ہے  
 فوٹو گرافیوں پر ہے۔ سب تنہائی خوبصورت ماحول اور پابانہ میں انکسار کوئی  
 ایک فوٹو بھی دوسرے کے اور اسی مشامت نہیں ملتا۔ جو ہر ایک میں رہائی زندگی میں  
 جلوہ گر ہے۔ وہ جڑوں سے جڑوں تک میں ممل و نہایت اور ہم تخیل و عقائد ہوتی  
 سب آپ بھی اپنی ذات میں الگ ہیں۔ دوسروں سے مختلف ذاتی فاعلیتیں کے کر یہ  
 ہو گئے ہیں، آپ کی جسمانی حدیثیں بھی ترویج میں گئے ہیں دوسرے کاموں  
 سے مختلف ہیں۔ یاد رکھئے آپ کی ذات اور اقداریت اور صلاحیتیں آپ کی ذات تک  
 محدود ہیں۔ دوسرا کوئی شخص ان کو اختیار نہیں کرتا۔ معاشرے کی فلاح و بہبود میں  
 آپ کا جو حصہ ہے اسے آپ کو نہ دیا جائے گا۔ کوئی دوسرا شخص آپ کے بڑھ کر سے آپ  
 کے لیے سر نہ بنے گا۔ اس دنیا میں آپ کی پیدائش اور جوہر کی ایک خاص  
 مقصد اور فرض کی تکمیل کی خاطر ممل میں آئی ہے۔ دوسروں کی عقل کر کے اپنے آپ کو  
 ان کے سامنے میں اعلان کر اپنی شخصیت اور ذات کو متغیر کر کے کی خوشی نہ  
 کریں۔ دوسرے جس کی پسند ہیں کر کے کی عزت اپنی چاہ بھی قبول جائیں گے

آپ کو اپنے دیات اور ذات میں اثر بھی  
 دوسروں کی نسبت چھوڑنا چھوڑنا چھوڑنا کی ہر

ہر نہ کچھ بننے کے مقصد میں نہ لے کر سے متاثر ہیں یا اس وقت اور  
 ذہانت نہیں رہتے۔ ایسے حالات یہ ہو گئے ہیں کہ ہر ایک نے آپ کو غیر  
 محسوس ہمارا اپنے ان کی گہرائیوں میں ایسے محسوس ہر مکی پرورش کرنے لگے ہیں  
 جو حقیقت آپ سے بھی سر نہ نہیں ہوا۔ اس طرح فکر کی جڑیں انہیں تک پہنچتی ہوتی  
 ہیں۔ راہداریں کارہائے کی بننے کے بارے میں تنہا چلنے نہ دیا دوسرے کے ساتھ

فطری شفقت اور محبت سے پیش آئیں تو بچے کے ذہن میں از خود ایک مجرمانہ احساس پیدا ہو جاتا ہے، وہ سمجھتا ہے میری ذات میں ضرور کوئی برائی ہے۔ جس کی وجہ سے ماں مجھ سے پیار نہیں کرتی۔ رفتہ رفتہ وہ اپنے دلی جذبات بر ملا اظہار کی جرأت کھو بیٹھتا ہے اور اپنی ذات کے محدود خول میں سمٹ کر کڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ عقلمند والدین اس کی نوبت نہیں آنے دیتے اس سے آدمی کی شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے اور اپنی فطری دلکشی اور جاذبیت کھو بیٹھتی ہے۔ وہ کام کا نہیں رہتا۔ یہ صورت حال خاصی تشویشناک ہے لیکن یقین چاہیے جس طرح آپ کو پرانا لباس بدن سے اتار کر پھینکتے ہوئے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یا ذرا سادقت صرف نہیں ہوتا، ٹھیک اسی طرح اگر کوشش کریں تو آپ اس ذہنی قید سے ہل بھر میں رہائی حاصل کر سکتے ہیں۔

جب کبھی آپ کے ذہن میں اپنی کمتری یا کم مائیگی کے احساسات پیدا ہونے لگیں انہیں فوراً جھٹک دیں اس مقصد کے لیے آپ کو اپنی پوری صلاحیتیں بروئے کار لانا پڑیں گی کیونکہ انسان جو خبی ان فاسد خیالات سے پیچھا چھڑانے کے لیے کوئی عملی قدم اٹھانے کا ارادہ کرتا ہے۔ اس کی طرف سے مزاحمت شروع ہو جاتی ہے۔ یہ اپنے وجود کی بقاء کے لیے ایک خوفناک جنگ کا آغاز کر دیتے ہیں۔ اس سے انسان کی شخصیت دو مختلف حصوں میں بٹ جاتی ہے۔ جسم کا جو حصہ اب تک اس سے حظ حاصل کرتا رہا ہے، وہ انہیں نکالنے پر آمادہ نہیں ہوتا۔ یقین چاہیے خیالات اور عادات میں کسی قسم کی نمایاں تبدیلی لانا ایک مضبوط دشمن کے خلاف اعلان جنگ کرنے سے کم نہیں لیکن ایک بار اگر انسان کو اپنی ذات کی صحیح قدر و قیمت اور اہمیت کا احساس ہو جائے تو پھر وہ ان کے مقابلے میں ڈٹ جاتا ہے اور آخر کار سرخرو ہوتا ہے۔



# مفید کارآمد کتابیں

۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳
دہن میکاپ	نبلی پستی المراقبہ	گھر کا دوا خانہ
روزانہ جیل	ڈاکٹر محمد انور پریچہ	حکیم عبدالقدوس
۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶
گھریلو روزگار	ہادام سے علاج	کلونجی سے علاج
ڈاکٹر اللہ بھل	حکیم محمد طارق مدنی	حکیم محمد طارق مدنی
۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹
کالی مریق سے علاج	زیتون سے علاج	مزاحیہ شاعری
حکیم محمد طارق مدنی	حکیم محمد طارق مدنی	محمد ایشان
۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲
ہیشہ سکراپے	پانچ ہزار بہترین اشعار	زعفرانی شاعری (مجلد)
ایم عرفان علی	شاعر علی شاعر	سعد بی ملک

کتاب منکرانہ کتابت

شرح بک لکچنسی نوید اسکوار کراچی  
نور دو ہزار

# 10000 اقوال زریں

پاکستان میں پہلی بار معروف چنگی کی ترتیب سے اقوال زریں پر ایک جامع کتاب۔  
دنیا کی نامور شخصیات کی زندگی اور تجربات و مشاہدات کا نچوڑ۔ عظیم مفکروں،  
دانشوروں، فلسفیوں، بزرگوں، سائنس دانوں، مورخوں اور ادیبوں کے خوبصورت  
اور پراثر اقوال پر مشتمل دس ہزار ایک اقبال کا مجموعہ۔ دنیا بھر کی کتابوں سے سواثر  
اور زندگی کے ہر شعبہ سے متعلق ہزاروں اقوال زریں کا خوبصورت اور دلکش  
انتخاب۔ طالب علموں اور ہر عمر کے افراد کے لیے اقوال زریں کا انسائیکلو پیڈیا۔

زبان:

اعلیٰ سفید کاغذ

صفحات: 704

مجموعہ انجمنی  
نویسنده: اسکواٹر گریپی  
تعداد: ۱۰۰ ہزار



ذیل کاریگی کی خوبصورت زندگی بنانے اور کامیابی حاصل کرنے کی بہترین کتابیں

پریشان ہونا چھوڑیے

ذہنی دباؤ سے نجات

ازدواجی تعلقات

خود اعتمادی بڑھائیے

ترقی کے 15 اصول

قوت ارادی کا جادو

گفتگو کا فن

دوسروں پر جادو کیجئے

زندگی گزارنے کے  
سنہرے اصول

دولت و شہرت کا زینہ

کامیابی کا راز

ناکامی سے بچنے کا فن

شمع بک ایجنسی نوید اسکوٹر اردو بازار کراچی